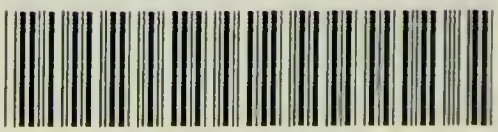
GRUNDSÄTZE
DER RATIONELLEN
GYMNASTIK
VON
DR. CONFELD.

Edgar J. Cyriax


22101419853

Med
K8921

17178-62

Die

Grundsätze

der

rationellen Gymnastik

nach dem

Systeme des Schweden Ling

von

Felix Paul Gonfeld,

Doctor der Philosophie, der Medicin und Chirurgie, Mitglied mehrerer gelehrten Gesellschaften &c., &c.

33263

N-11

Würzburg.

Druck und in Commission von J. Wohlfarth.

1860.

WELLCOME INSTITUTE LIBRARY
Coll. welMOmec
Call No. QT

BERLIN • VOLK

VORREDE.

Ein Zeitraum von 5 Jahren, der bereits verflossen ist, seitdem die vorliegenden Grundsätze einer körperlichen Erziehung des Menschen von mir der Oeffentlichkeit unter dem Titel:

DIE GRUNDIDEE DER LING'SCHEN GYMNASTIK

übergeben wurden, liess mich durch ununterbrochenes praktisches Wirken, in ärtzlicher sowohl als pädagogischer Beziehung, immer mehr erkennen, dass Ling's gymnastische Grundsätze unumstössliche Wahrheiten sind, und ich komme desshalb dem mehrfach an mich ergangenen Wunsche nach, die Entwickelung des Systems jenes unsterblichen Schweden neuerdings unverändert herauszugeben.

Bei dem Erscheinen obiger Schrift freute es mich um so mehr, dass sich dem günstigen Urtheil der ersten gymnastischen Autoritäten über dieselbe ein weiteres von denjenigen Aerzten und Pädagogen, die es wirklich ehrlich mit dem Aufblühen einer kräftigen Generation meinen, in lobens-

an sich tragen, durchaus charakterlos, wie denn überhaupt den Mann, welcher ein bestimmtes sich bewusstes Ziel vor Augen hat, derartige so leicht zu durchschauende Flachheiten nicht berühren.

Eben so wenig betrifft mich der Vorwurf einer partheiischen Bevorzugung des Ling'schen Systems vor andern gymnastischen Systemen. Ich achte das Gute eines jeden Systems, habe aber nach genauer Prüfung keines dem Lingschen gleich gefunden, da dieses keinem Nebenzwecke huldigt, sondern seine sich gestellte Aufgabe einer naturgemässen, allseitigen Kräftigung des menschlichen Körpers zu lösen versteht, und somit immer die Basis jedes neuaufzubauenden Systems der Leibesübungen bleiben wird. In so weit habe ich auch das Princip der Nützlichkeit, welches sich in jeder einzelnen von Ling angeordneten Bewegung zeigt, in dieser Schrift hervorgehoben und soll dieses nicht mit dem Begriffe des Nützlichkeitsprincips, wie es in der Geschichte der Philosophie aufgefasst wird, analogiren, wofür Herr Hugo Rothstein in seiner Kritik es aufzufassen warnte. Dieses könnte nur dann mit einander verwechselt werden, wenn es sich darum handelte, die Ling'sche Gymnastik als ein selbstständiges Erziehungssystem hinzustellen. Dies geschieht hier aber nicht; denn die Gymnastik macht nur einen Theil der menschlichen Erziehung aus, und zwar die des körperlichen Faktors, welche bei einer richtigen Erziehungsmethode mit der geistigen Entwickelung des Individuums Hand in Hand gehen muss. Die enormen Fortschritte der Histologie, der pathologischen Anatomie, der Physiologie und mit ihr die Anwendung der Elektrizität in der Diagnose und Therapie haben der medizinischen Gymnastik einen sicheren Boden bereitet und erstaunenswerth ist es, wie Ling bei dem damaligen Standpunkte der Wissenschaft dennoch das Richtige fand. Allerdings ist andererseits wieder durch die Fortschritte in der Heilkunst manches, welches früher zu Extravaganzen verleiten konnte, geläutert worden. Hierauf werde ich in dem spe-

ziellen Theile näher eingehen, der neben meiner eigenen Verwerthung der Ling'schen Gymnastik zu medizinischen und pädagogischen Zwecken zugleich einen besondern Abschnitt über Elektrizität und ihre Benützung in der Gymnastik enthalten soll, da die Elektrizität mit der Gymnastik durch ihre Wirkungsweise bei Krankheiten förmlich verschwistert ist und beide sich in der Therapie vortrefflich ergänzen.

Ich habe dieser Arbeit die Gedenkrede auf jenen Mann, der sich um die Menschheit so vielfach verdient gemacht hat, beigefügt, aus welcher man sein mühseliges aufopferndes Streben erkennen kann, und man auch zugleich ersieht, wie er alle Schwierigkeiten zu überwältigen wusste, um sein erhabenes Ziel zu erreichen, das Ziel: der Menschheit das höchste irdische Gut zu verleihen, die Gesundheit und die Kraft, um den vielfältigen Ansprüchen des Lebens zu genügen.

Möge daher dies kleine Werk dazu beitragen, des Meisters Streben zu verbreiten und möge Jeder, der diese Worte liest nach Kräften in diesem Sinne wirken, mögen endlich Diejenigen, in deren Hände der Völker Wohl und Wehe liegt, diese Andeutungen nicht unbeachtet vorübergehen lassen, und wohl berücksichtigen, dass zum Gedeihen des Einzelnen, so wie des ganzen Staates das Sokratische: „s a n a m e n s i n s a n o c o r p o r e“ ein so wichtiger Grundsatz ist!

WÜRZBURG, 13. September 1860.

Dr. Confeld.

Inhalt.

	Seite
Vorrede.	
Einleitung. — Historischer Ueberblick. — Entwicklung des Systems	1
Die vier Glieder des Ling'schen Systems	13
Die pädagogische Gymnastik	16
Die Heilgymnastik	54
Die Wehrgymnastik	91
Die ästhetische Gymnastik	96
Gedenkrede auf P. H. Ling	101

Nur zu oft hört man von den Gegnern der rationellen Gymnastik, dass die Kunst der Leibesübungen schon den allerältesten Völkern zu allen Zeiten eigen gewesen sei, als wenn damit gesagt werden soll, dass es kein Verdienst der Neuzeit wäre, eine rationelle Gymnastik geschaffen zu haben und sie im wissenschaftlichen Sinne auszuüben. Wenn die Behaupter dieser Ansicht ein zügelloses Springen, Tanzen und Jagen der Wilden, oder auch noch manche Arten von Leibesübungen civilisirter Völker als Gymnastik erkennen, so kann man ihnen wohl recht geben, aber das ist keine Gymnastik in dem Sinne des Schweden Ling, das heisst, eine Gymnastik auf rationeller Basis, bei welcher man sich von der Wirkungsweise einer jeden einzigen Bewegung eine anatomisch-physiologische Rechenschaft geben kann. Es ist ein so zügelloses Umherwerfen um eine Stange, oder ein Kopfstehen und mit den Beinen telegraphiren, wie wir es heute noch leider bei civilisirten Völkern sehen, kein Mittel, den menschlichen Organismus gleichmässig und nach allen Richtungen hin zu kräftigen und auszubilden, sondern es wird nur die Individualität durch derartige Uebungen dahin gebracht, durch Tollkühnheit etwas zu wagen, aber nicht in den Stand gesetzt, etwas durch Ausdauer und reelle Kraft durchzuführen. Wir sehen das ächt gym-

nastische Princip zu keiner Zeit und bei keinem Volke bis auf Ling in seiner ganzen Reinheit vertreten, als nur in dem Griechenthume von Pythagoras. Wenngleich die Aegypter unter dem magischen Schleier ihrer Eigenthümlichkeit Funken einer rationellen Gymnastik hervorleuchten lassen, so ist dies durchaus nicht als irgend etwas anzunehmen, was einem zusammenhängenden Ganzen gleichen könnte. In der Blüthezeit des Griechenthums aber sehen wir im vollsten Glanze das Princip der rationellen Gymnastik vertreten; hier steht die Gymnastik in dem Verhältniss zum Leben, wie wir es nur von einem Griechenthume erwarten konnten; wir sehen dieselbe in der ganzen Reinheit von dem Volke und seinen Weisen, wie von den Gesetzgebern adoptirt. Schon Solon verordnete die Gymnastik gesetzlich für alle Bürger des Staates, Alles musste Gymnastik treiben, nur der Sclave war davon ausgeschlossen. Es war die Gymnastik ein ebenso grosses Bedürfniss für die Existenz des Griechen geworden, wie seine täglichen Nahrungsmittel, und wie sehen wir das Griechenthum in seiner Blüthezeit? Harmonisch an Körper und Seele sehen wir jeden einzelnen Athener seinen Feind in die Schranken fordern; geistig und körperlich wusste er denselben zu besiegen; kein Opfer war ihm zu gross, was er durch Körper oder Geist dem Vaterlande bringen konnte. Wie Solon als Gesetzgeber die Gymnastik verordnete und sein Volk für selbige bestimmte, so enthusiasmirte Pythagoras seine Griechen als Gymnast; er selbst war durch die Ausübung der Gymnastik schön und harmonisch gebaut, und um desto leichter fiel es ihm, seine Mitbürger, unter denen er ja sonst schon als Volkslehrer geliebt war, von der Nützlichkeit seines Systems zu überzeugen. Mit Recht kann ich das Wort „System“ gebrauchen, denn Pythagoras war wirklich derjenige, welcher seine Gymnastik in ein rationelles System gebracht hatte und ist derjenige, welcher mit vollem Rechte als Vater einer rationellen

Gymnastik genannt werden kann. Pythagoras Grundprincip war, Körper und Seele harmonisch zu kräftigen und zu üben, denn nur die wahre Harmonie zwischen Körper und Geist repräsentirt den normalen menschlichen Organismus. Jedes Uebergewicht des körperlichen Factors entsteht ebenso auf Kosten des Geistes, wie das Uebergewicht des geistigen Factors auf Kosten des Körpers entsteht. Er sah nur zu gut ein, wie die einseitige Ausbildung des menschlichen Organismus zur Verkrüpplung desselben führen muss, sah aber auch zugleich ein, wie das Gedeihen des Staates als Makrokosmos nur durch das Gedeihen der einzelnen Glieder des Staates, also des Mikrokosmos geschehen kann, und wahrlich finden wir auch in der Blüthezeit des Griechenthums diese Ansicht im reinsten Maase vertreten, denn sowie sich der harmonisch gebildete Mensch im einzelnen Griechen aussprach, so sprach sich auch die Harmonie in dem ganzen Staate aus, und sowie jeder einzelne Grieche für sein Vaterland gerne streitend starb, so stritten und starben aber auch Alle gerne für Einen Mann. Vor Allen waren es die Attiker, welche die Gymnastik speciell cultivirten und bei welchen sich dieselbe nach dem pythagoräischen Princip am längsten erhielt. Hier finden wir fast in jedem einzelnen Attiker die Harmonie seines Ich's in seiner Person repräsentirt; jeder Attiker ist das wahre Bild einer harmonischen Ausbildung und mit Freuden wiederhole ich hier die vortrefflichen Worte des Krause: „Das vollendete Muster jener innern Harmonie, die das Griechenthum charakterisirte, war der gebildete Attiker, welcher wie ein gelungenes plastisches Kunstwerk durch schöne Form und seelenvollen Ausdruck als Spiegel verwirklichter geistiger Schönheit erscheint und so durch äusseres Ebenmaass und Rythmus das innere Gleichgewicht, die harmonische Ausbildung verkündigte. Der attische Blick war schon ein unterscheidendes Merkmal, die attische Rede war, wie der Honig des Hymettos, lieblicher als jede

andere, und die attische *παιδεία* (Erziehung, Bildung) galt für die feinste und edelste und selbst von den Römern als solche sprüchwörtlich genannt."

Nicht allein zur harmonischen Ausbildung des Menschenorganismus wurde die Gymnastik von den Griechen benutzt, sondern auch zur Heilung von Krankheiten, und waren es die Gymnasten (Lehrer der Gymnastik)*), welche gleichzeitig als Aerzte auftraten. Man könnte sagen, dass die Gymnastik als Heilmittel fast älter, wie als rein erzieherisches und diätetisches sei; betrachten wir aber die Sache näher, so ist es ebenfalls das Griechenthum, wo die Gymnastik als Heilgymnastik zuerst auf wissenschaftlichen Principien basirend angewendet wurde. Wir finden Gymnastik zu Heilzwecken von den grössten Aerzten des Alterthums, wie von Hippocrates, Galenos, später Asclepiades, Celsus mit dem grössten Feuer empfehlen und häufig mit Erfolg anwenden. Wie schon bemerkt, hatten die Gymnasten neben der erzieherischen Gymnastik auch die Leitung der Heilgymnastik unter sich, und waren dies Männer von gründlich anatomisch-physiologischem und pathologischem Wissen und wesentlich verschieden von jenen Paedotriben, welche nur empirisch die Bewegungen erlernt hatten und Galenos, der selbst mehreres über Gymnastik geschrieben, hebt dies namentlich hervor, indem er sagt, dass der Paedotribe wohl die Kenntniss von den in der Palästra vorkommenden Bewegungen habe, aber sich über deren anatomisch-physiologischen Wirkung, sowie von deren Indication für die betreffenden Krankheiten keinen Begriff machen könne, welches aber der Gymnast wohl verstehe, und

---

*) Leider nennen die Pseudorepräsentanten der rationellen Gymnastik ihre mechanisch abgerichteten Handlanger „Gymnasten": der beste Beweis, wie wenig diese Herren von der Aufgabe einer rationellen Gymnastik durchdrungen sind und wie wenig sie den Werth eines wirklichen Gymnasten kennen. —

stellt das Verhältniss des Gymnasten und Paedotriben so dar, wie das eines Arztes zum Koch oder Brodbäcker.

Das pythagoräische Princip bestand, wie schon erwähnt, darin, den menschlichen Organismus gleichmässig zu bilden und zu kräftigen. Es sollte nach seinem Princip die Seele das Richtige wollen und der Körper dem richtigen Willen der Seele nach allen Richtungen hin folgen können. Dieser Wille der Seele muss im menschlichen Dasein den Verhältnissen angemessen seine Greuze haben und unter dem Finden dieser Grenze ist der richtige Tact des Menschen zu verstehen, der immer erst das Product eines wirklich harmonisch gebildeten Menschenwesens sein kann. Wir finden desshalb in der Gymnastik nach dem Sinne des Pythagoras nur immer das Nützlichkeitsprincip im Auge behalten, verbunden mit dem höchsten Grade einer ästhetischen Auffassung, welche ja seinem Zeitalter so ganz eigen war. Seine Gymnastik sollte den Griechen dasjenige verleihen, was die des unsterblichen Ling uns heute liefert; sie sollte den Menschen für seine irdische Bestimmung kräftigen, bilden, versittlichen und ihn für alle Verhältnisse des menschlichen Lebens geschickt und ausdauernd machen. Pythagoras wollte ebensowenig wie Ling durch die Gymnastik Akrobaten und Athleten bilden, wie dies oft von Laien, die, wenn sie das Wort „Gymnastik“ hören, immer an Turnen erinnert werden, geglaubt wird. Keine tollkühnen Streiche, wie wir sie nur zu oft auf den Turnplätzen wahrnehmen, sind dieser rationellen Gymnastik eigen, keinen Todten- oder Riesensprung, keine Bauch-, Kreuz- oder Kniewelle kennt die rationelle Gymnastik. Die rationelle Gymnastik will dem Menschen, als das edelste Wesen im irdischen Sein, diejenige körperliche Vollkommenheit und Geschicklichkeit geben, welche er bedarf, um der ihm von seinem Schöpfer angewiesenen gesellschaftlichen Stellung als Ideal der Schöpfung vorstehen zu können. Es soll die reelle Kraft der menschlichen Glieder ver-

bunden mit schöner Form, ästhetischer Haltung und passendem Gebrauch durch eine rationelle Gymnastik erzeugt werden, Eigenschaften, die man durch kein Kopfstehen und mit den Beinen telegraphiren hervorrufen kann. Derartige Kunststücke sind ebenso unpraktisch zur Erzeugung eines kräftigen Körpers, als sie auch den Menschen verunsittlichen, ihn von der Bahn eines ruhig denkenden und handelnden Wesens, als welches er nur die Zierde seines Gleichen sein kann, abbringen und ihn zum tollkühnen Wagehals und zum formlosen Equilibristen machen. Ich will dieses Thema für jetzt nicht weiter besprechen, indem ich später noch einmal darauf zurückkomme und will nur noch mit wenigen Worten in Beispielen darthuen, wie sehr die Griechen von der richtigen Auffassung der rationellen Gymnastik durchdrungen waren. So sagt Platon, nachdem er sich vielfach gegen das Treiben der Athletik und Equilibristik missbilligend ausgesprochen hatte, in seinem dritten Buch vom Staate, dass die beste Gymnastik mit der Musik verschwistert sei, dass die Einfachheit jener die Gesundheit des Leibes und die der Musik die Besonnenheit der Seele befördern. Ebenso spricht sich Aristoteles über die Gymnastik nach dem Pythagoräischem Princip aus, indem er gegen das Treiben der Athleten und das Produciren der Capriolen eifert, sagt er: „In der Gymnastik dürfe nicht das Thierische, sondern das Schöne vorherrschen.“ Nicht allein die Weisen des Griechenthums verabscheuten das rohe Walten der Athleten und Paedotriben, welche nur darauf ausgingen, das Thierische ihres Seins zu entwickeln, ohne sich dabei ihrer Bestimmung als Mensch unter Menschen zu erinnern. Von den vielen Daten, die ich noch von Platon, Aristoteles, Galenus und Andern mehr citiren könnte, will ich nur noch Eines hervorheben, um einen Beweis zu geben, wie selbst das Volk die rationelle Gymnastik im Verhältniss zur Athletik und Equilibristik auffasste.

Zum Kleisthenes kam Hippokleides, der Sohn des Tisandros, eines reichen Griechen, um die Hand seiner Tochter zu erbitten. Der Vater willigte ein. Als bei einem Familienfeste, an welchem gewöhnlich gymnastische Spiele aufgeführt wurden, Hippokleides durch Capriolen und andere Gaukeleien den Vater seiner Agarista noch mehr für sich zu gewinnen hoffte und endlich nach allen möglichen Kunststücken sich noch gar auf den Kopf stellte und mit den Beinen gestikulirte, als ob es Arme wären, rief endlich der schon längst durch jene Gaukeleien erzürnte Kleisthenes aus: „O Sohn des Tisandros, du hast dir die Hochzeit vertanzt!“

Mit dem Verfall des Griechenthums hörte aber auch leider das reine Princip der Gymnastik auf. Die rohen physischen Gewaltthätigkeiten, in denen sich der zur Unmoral geneigte Mensch selbst gefällt, nahm überhand und gegen Ende des Griechenthums sehen wir statt des veredelnden Pythagoräischen Princips die rohe Athletik und Equilibristik, welche in dem Grade Anklang erhielt, als das Griechenthum sank.

Von den Griechen ging die rohe Athletik zu den Römern über und fand hier einen fruchtbaren Boden; diese Saat wurde zur grässlichsten Frucht im Verfall des Römerreiches und es ist ja bekannt genug, wie die Kampfspiele der Römer in die grässlichsten Gräuelthaten ausarteten, wie sie die Gladiatoren mietheten, welche sich auf zur Wuth gereizte wilde Bestien stürzten, wie sie selbst Menschen aufeinander hetzten, die sich wie Thiere würgten und zerrissen; der höchste Genuss war, wenn das Volk auf den Arenen ihre Mitmenschen den wilden Thieren, als hungrigen Tigern, Löwen, Elephanten, unterliegen sahen. Umsonst riefen die zur Seeschlacht Verdammten dem Kaiser zu, um ihn zu rühren: „Die zum Tode Geweihten begrüssen Dich!“ Seneca spricht sich mit aller Entrüstung in seinen Briefen an Lucian hierüber folgendermassen aus: „Alles vorangegangene Kämpfen

war Ergötzlichkeit gewesen, nun aber sind es keine ergötzlichen Künste mehr — nein! reines Gemetzel ist es. Des Morgens wirft man Menschen Löwen und Bären, des Mittags ihren Zuschauern vor; „Hau ein!“ ruft man zu, „prügle ihn;“ „warum haut dieser so gar nicht herzhaft drein?“ „warum stirbt jener so ungern?“ Mit Knittel schlägen werden sie ins Blutbad getrieben, um mit nackter Brust die wechselseitigen Hiebe zu empfangen.“ — So stand es mit der pädagogischen und ästhetischen Gymnastik bei den Römern. Fast unglaublich ist es, wie ein Volk so weit zu sinken vermag; aber leider ist es wahr und konnte dies auch wohl nur ein heidnisches, dem das innere Bewusstsein seines höhern Ich's fehlte. Es scheint mir, als wenn die Vorsehung gleichsam diesem heidnischen, sonst aber doch in wissenschaftlicher Beziehung nicht so tief stehenden Volke zeigen wollte, wie tief der Mensch ohne die Erkennung eines allmächtigen, unsichtbaren höheren Wesens in seiner Sünde sinken kann; aber der allgütige Gott erbarmte sich des in der Sünde gesunkenen Volkes und schickte ihm den Welterlöser, der in seiner Verklärtheit wie ein leuchtender Stern jene Finsterniss dem Lichte entgegenführen konnte. Mit der Geburt unseres Erlösers beginnt eine neue Welt und unter Schutt und Trümmern liegen jene Gräuelthaten eines heidnischen Volkes auf ewig begraben.

Was die Gymnastik als Heilmittel betrifft, so wurde sie hie und da von römischen Aerzten benutzt, sowie schon erwähnt, vom Asclepiades, der seine Kranken mit ihren Betten in die Luft hing, um durch wiegende Bewegungen ihre Schmerzen zu lindern und sie einzuschläfern. Später war es Celsus, der die Gymnastik als Heilmittel benutzte, viele Gebrechliche damit geheilt haben will und sie mit dem grössten Enthusiasmus empfahl. Nach dem Untergange des Römerreichs stockt die Geschichte der Gymnastik viele Jahrhunderte, und es ging ihr so, wie vielen andern Künsten und Wissenschaften,

von denen das Mittelalter nichts erwähnt, oder wenn es gar geschieht, doch den richtigen Zweck durchaus verfehlt. — So diente z. B. die Chemie eine Zeitlang nur zur Verwirklichung der Idee, Gold machen zu können, wie andermal, Krankheiten dadurch zu erklären und zu heilen. Sowie diese heute so allgemein verbreitete Wissenschaft erst in der Neuzeit den richtigen Standpunkt eingenomnen hat, sowie überhaupt die Naturwissenschaften seit noch nicht langer Zeit ein bestimmtes Streben vor Augen haben, und alles Alte gleichsam nur als Hülfsmaterial zu dem grossen Gebäude der heutigen Naturwissenschaft benutzt wurde, so ging es auch mit der Gymnastik. Mercurialis, ein berühmter Arzt im 16. Jahrhundert, war der erste, welcher wieder auf die Gymnastik als diätetisches und Heilmittel aufmerksam machte. Er benutzte hiezu die Ruinen der griechischen Gymnastik, und dedicirte dem Kaiser Maximilian sechs Bände über Gymnastik, betitelt: de arte gymnastica. Die dazwischen kommenden Religionskriege bringen jedoch diese edeln Bestrebungen des Mercurialis wieder in Vergessenheit, bis im nächsten Jahrhundert ein anderer Arzt Füller auftritt, der aber die griechische Gymnastik noch einseitiger als Mercurialis auffasst und sie ebenfalls nur zu medicinischen Zwecken empfiehlt. Ein zweiter Arzt Tissot verfolgt um dieselbe Zeit in dem Sinne des Füller den Zweck, die Gymnastik einzuführen; beide jedoch hatten sich keiner besondern Anerkennung zu erfreuen. Was vorhin von den Naturwissenschaften gesagt wurde, ist auch auf die Pädagogik anzuwenden. Das vorige Jahrhundert ist es auch, welches neues Licht in der Erziehungslehre des Menschen brachte, und so konnte es denn nicht ausbleiben, dass jene grossen Philosophen in ihren Erziehungssystemen die körperlichen Seiten des Menschenwesens berücksichtigten; sie erfüllten diese Aufgabe so viel es in ihrer Kraft lag, und so gut es ihnen die Mittel und Wege erlaubten, und war dies auch noch so mangelhaft,

so ist doch das so ehrenhafte Streben eines Salzmann, Rousseau, Pestalozzi, Campe, Guthsmuth, Vieth, Badedow, welche aus den Trümmern der antiken griechischen Gymnastik einige Fragmente heraussuchten, auch in gymnastischer Beziehung anzuerkennen. Natürlich war ihre Gymnastik nichts Zusammenhängendes, es war kein System, denn ein solches zu begründen, dazu gehörte, wie zu allem grossen Sachen, ein specieller Beruf; aber es gab doch der gymnastischen Idee einen neuen Impuls und neues Interesse. Nach Guthsmuth und Vieth baute Nachtigall in Dänemark auf das von Vieth gelegte Fundament seine Gymnastik auf und hat dieses mit vieler Energie und Wohlwollen für sein Volk durchgeführt. Er war der erste, welcher die Gymnastik unter dem Schutz der Regierung in seinem Lande einführte, und welcher einsah, wie nur da die körperliche Erziehung in einem Staate zu gedeihen vermag, wenn ein Centralpunkt vorhanden ist, in dem Lehrer der Gymnastik für das ganze Land gebildet werden. Er errichtete das in Kopenhagen bestehende königlich gymnastische Centralinstitut, welchem er bis zum Jahre 1846 als Dirigent vorstand. Wenngleich die Bemühungen aller dieser Männer die grösste Anerkennung verdienen, so muss hier doch bemerkt werden, dass ihre Bestrebungen nur einseitige, keine dem wahren Princip der rationellen Gymnastik völlig entsprechende gewesen sind. Den Menschen nach allen Richtungen hin gymnastisch aufzufassen und für seine Totalität ein System zu ergründen, ein System, welches allen Anforderungen des Menschenwesens und seinen möglichst vorkommenden Verhältnissen entspricht, war einem Andern überlassen, einem Manne, der eigens durch die Gnade seines Gottes, auf den er von seiner Jugend bis zum Greisenalter mit aller christlicher Zuversicht baute, dazu berufen war. Paehr Henrik Ling, den 15. November 1776 in Schweden geboren, hatte die hohe Bestimmung, für seine Mitmenschen auf ewige Zeiten ein

System der rationellen Gymnastik zu ergründen, die den Menschen in seiner Totalität nach allen Richtungen hin für seine Lebensverhältnisse auszubilden vermag. Ich sage: „Auf ewige Zeiten;“ ja, ein System, welches auf so streng anatomisch-physiologischem Wissen gegründet ist, kann nie untergehen; denn so lange jene Urwissenschaft, die Anatomie, nicht umgestossen wird, so lange wird auch Ling's System nicht umgestossen werden können, und ebenso wenig, wie jenes möglich ist, kann dieses auch möglich sein.

P. H. Ling, ein Mann von der tiefsten wissenschaftlichen Bildung, hatte durch seine eigenthümlichen Schicksale, sowie durch den ihm inwohnenden Geist des Lebens Verhältnisse von den verschiedensten Seiten kennen gelernt. Seine Studien und seine Erlebnisse hatten sich tief in sein Inneres gravirt und durch sein ganzes System leuchtet der Stern des geistig-ästhetischen verbunden mit dem ächt praktischen, welches nur Ling, der durch seinen Genius förmlich dazu geleitet wurde, dessen ganzes Leben gleichsam Vorstudien zu seiner grossen Schöpfung war, verwirklichen konnte. Man findet wohl, dass die Grundidee des unsterblichen Ling, auf welcher er sein System baute, in der richtigen Auffassung des Pythagoräischen Princips lag und kein Wunder, dass jener grosse Mann durch die tiefen Studien in der griechischen Literatur auch die Gymnastik der griechischen Blüthezeit erkannte, auch zugleich erkannte, welchen grossen Einfluss dieselbe auf die Entwicklung des ganzen Griechenthums hatte; hiezu kam noch, dass Ling selbst ein bedeutender Dichter war und unter den klassischen Dichtern seines Volkes von jedem Schweden mit Stolz genannt wird und wahrlich! wie ich den Pythagoras als Vater der griechischen Gymnastik bezeichnete und wie er ein Lehrer und Weiser zum Wohl seines Volkes war, mit ebendemselben Recht muss ich in unserm Ling den Vater der heutigen rationellen Gymnastik erkennen und ihn

als den Lehrer seiner Schweden darstellen; ja! ich möchte ihn im Verhältniss zum heidnischen Pythagoras den christlichen Pythagoras unseres Zeitalters nennen, denn er war durchdrungen von der Pythagoräischen Idee, aber führte sie so aus, wie es ihm einem christlich gesitteten Volke mit Berücksichtigung der Verhältnisse, in welchen es lebt, als angemessen erschien. Wir finden hier zwar Analogien der Idee, aber in der Ausführung den Unterschied, den man so oft zwischen dem Antik-Griechischen und dem Modern-Christlichen findet. Ling's Princip ist die Kräftigung und Bildung des menschlichen Körpers proportional mit seiner geistigen Erziehung Hand in Hand gehend zu fördern. Alle gymnastischen Mittel, deren er sich hiezu bedient, sind nach streng anatomisch-physiologischen Principien gebildet, und jeder Individualität, jedem Alter, jedem Geschlecht, den verschiedensten Bedürfnissen des menschlichen Lebens angepasst. Harmonie und Einfachheit im Wesen, welches die Producte jener Himmelsgabe, der Gabe der höhern Bildung sind, durchdringt sein ganzes System; es ist derjenige Geist, der das Ling'sche System beseelt, der sich nur in der Totalität der Ling'schen Gymnastik suchen lässt, der sich nur von Menschen erkennen lässt, deren wissenschaftliches und geistiges Depot hinreichend ist, verbunden mit jener Himmelsgabe, zur Empfängniss einer höhern Bildung. Wieviel sonst brave und wissenschaftliche Menschen finden wir nicht, denen die letzgenannte Eigenschaft fehlt? Denen es an Takt fehlt, das Richtige von der ästhetischen Seite zu erkennen? Erklärlich ist mir aus diesem Grunde, wie der unsterbliche Ling mit so ausserordentlicher Grossmuth alle Anfeindungen seines Systems ertrug, mit welcher christlichen Nachsicht er selbst diejenigen behandelte, die ihn zu kränken suchten. Aber auch zugleich erklärlich ist es mir, warum der Kreis von wahren Anhängern der Ling'schen Sache noch so klein ist, und dass, wenn die Zahl derjenigen, die sich

wahrhaft mit der Sache beschäftigen, derjenigen, die es sich zur Lebensaufgabe gemacht haben, als Apostel ihres unsterblichen Meisters aufzutreten, aneh noch so gering ist, wenn sie auch noch so weit von einander entfernt sind und mit den grössten Schwierigkeiten zu kämpfen haben, sie dennoch immer innig in der Idee und in der That als Freunde mit einander verbunden sind. — Was ist es anders, was die Mensehen innig verkettet, was ihnen die Mittel an die Hand gibt, sich als Mensehen, als Freunde zu achten, was ist es anderes, als die höhere geistige, die organisch-harmonisehe Bildung, sie, das Product des wahren christlichen Herzens, das Produet einer höheren geistigen Erziehung und eines gesunden Körpers?

Die vier Glieder des Ling'schen Systems.

Betrachten wir die Bestimmung des Mensehen im Weltall, so finden wir, dass er von der Allmacht gleichsam als Ideal der Schöpfung, als das vollkommenste Wesen im irdischen Dasein, als höchster Massstab für alles auf dieser Welt bestehende bestimmt ist; wir sehen ihn als Oberhaupt alles Organischen und Unorganischen, und das alltägliche Leben zeigt es jedem Christen, dass der Schöpfer Alles nur zur Erhaltung des menschlichen Wesens geschaffen hat, nur desshalb geschaffen hat, um dem Erdensohne Mittel und Wege an die Hand zu geben, seinen Beruf treu zu erfüllen und sich so für ein höheres, ewiges Leben vorzubereiten. In dem Streben dieser Berufserfüllung sehen wir den Mensehen versehieden auftreten; es ist seine Aufgabe, seine Pflichten gegen jenes unsiehtbare Wesen zu erfüllen, welchem er sein irdiseh es Dasein zu verdanken hat; ferner die Erfüllung der Pflichten gegen seine Mitmenschen und endlich der Pfliehten gegen sieh selbst. In diesen ebengenannten Verhältnissen sehen wir den Menschen activ auftreteu, activ gegen Gott, gegen seine Mitmensehen und gegen

sich selbst; er findet also die Objecte seines mensch lichen Wirkens in Gott, seinen Nebenmenschen und sich selbst; da aber diese Objecte in eben seiner Weise reagiren, so tritt er selbst aber auch als Object seiner Objecte auf; also: Selbst wirken und der Gegenwirkung Widerstand leisten können, sind die Mittel, durch welche der normale Mensch seinen Beruf als edelstes Geschöpf im Universum zu erfüllen im Stande sein wird. Da sich aber nun nicht alle Menschen in dem Zustande darstellen, vermöge ihrer eigenen Individualität sich nach den eben genannten Seiten hin zu bewegen, sei dies durch geistige oder körperliche Missverhältnisse, so müssen wir in diesem Falle den Menschen als passiv in seiner menschlichen Einheit erklären, und je mehr sich der Mensch von dem Können seiner Berufserfüllung entfernt, um so mehr tritt er in das Stadium dieser Passivität.

Wenn man das System unseres unsterblichen Meisters näher betrachtet, so findet man als Grundzug in demselben, den Menschen als Agens, wie als Reagens in allen Lebensverhältnissen, ganz wie es letztere erfordern, tauglich zu machen. Dieses soll durch ein proportionales Fortschreiten der geistigen und körperlichen Bildung erzielt werden, und was die wissenschaftlich-pädagogische Erziehnng für das physische Sein des Menschen sein soll, das soll eine gymnastische Erziehung für den körperlichen Agenten leisten. Aber auch für den Fall, in welchem der Mensch sich durch seine Impotenz verhindert sieht, seinen Lebensberuf zu erfüllen, mag diese durch die Innormalität seines geistigen oder körperlichen Factors hervorgerufen werden, hat dieser grosse Denker gesorgt, indem er auch eine Gymnastik für kranke Individuen geschaffen hat, wodurch dem in seiner relativen Passivität sich befindenden Subjecte die Activitätskraft wiedergegeben wird. In dem eben Gesagten also stellt sich die Ling'sche Gymnastik die Aufgabe, das Menschenwesen vor Allem normal in seiner Subjectivität zu er-

zeugen, und wird es derselben ein Leichtes sein, diesem so normal gebildeten Subject die Mittel und Wege an die Hand zu geben, auch als Object standhaft den verschiedenen Anforderungen der menschlichen Verhältnisse entsprechen zu können.

Wie der Mensch im Vorigen als Subject activ und als Subject passiv im Leben auftreten kann, ebenso kann er auch als Object activ und als Object passiv auftreten; es wird dies theils von dem ihm als Object zugehörigen Subject, theils von besondern Ereignissen abhängen. Wird z. B. ein Mensch von einem andern Menschen mit einer Waffe oder sonst durch seine physischen Kräfte angegriffen, so ist er Object des Letzteren; sucht er aber diesem durch seine eigne physische Kraft zu widerstehen, so ist er als Object activ. Die Wehrgymnastik ist es nun, die dem Menschen zur Seite steht und ihm die Schutzmittel an die Hand gibt, sich gegen gewaltsame Angriffe zu schützen.

Endlich sehen wir den Menschen als Object passiv in der ästhetischen Gymnastik des Ling'schen Systems auftreten. Diese lehrt das Individuum seine momentanen Gedanken, sein Inneres in seinem Aeussern getreu wiederzugeben; in diesem Zustande wird es Object der ästhetischen Anschauung eines Andern oder auch seiner selbt und zwar der Wahrheit nach für den Anschauenden ein Object in seiner Passivität. Dieser Zweig der Gymnastik bezweckt, dem Menschen die Mittel und Wege zu zeigen, seine Gedanken und Empfindungen neben dem Ausdruck der Sprache auch durch seine körperliche Form wiederzugeben.

Aus allem Diesem sehen wir, wie der unsterbliche Meister den Menschen in seiner körperlichen Ausbildung nach allen Richtungen hin bedacht hat, und demnächst theilt sich die Ling'sche Gymnastik in vier Hauptabtheilungen, die wir Glieder nennen:

Das erste Glied, die pädagogische Gymnastik, die den Menschen als Subject in seiner Activität betrachtet;

das zweite Glied, die Heil-Gymnastik, die sich mit dem kranken Individuum beschäftigt, also mit dem Subject in seiner relativen Passivität, um dasselbe für das erste Glied brauchbar zu machen;

das dritte Glied, die Wehr-Gymnastik, die den Menschen als Object activ betrachtet; endlich

das vierte Glied, die ästhetische Gymnastik, die ihn als Object in seiner Passivität behandelt.

I. Die pädagogische Gymnastik.

Diese stellt sich zur Aufgabe, den sonst gesunden Menschenorganismus zu kräftigen und ihn zur gymnastischen Harmonie in sich zu bringen, d. h. seine verschiedenen Organe und Systeme im Einklang unter sich gleichmässig zu bilden und den so gebildeten Körper zu den verschiedensten Lebensverhältnissen geschickt zu machen, ihn fähig zu machen, den Anforderungen zu genügen, welche seiner Individualität in den ihm vermöge seiner soicalen Stellung angewiesenen Verhältnissen gestellt werden. Es soll hiermit aber nicht gesagt sein, dass die pädagogische Gymnastik des Ling'schen Systems sich diese Aufgabe ganz allein zu lösen vorschreibt, dass sie etwa als ein selbstständiges Erziehungssystem hingestellt werden soll: nein! wie schon früher erwähnt, will sie ihre Aufgabe nûr in Verbindung mit einer naturgemässen geistigen Erziehung gelöst wissen. Es soll die Bildung des Geistes mit der des Körpers durchaus Hand in Hand gehen, denn nur der vollkommene Einklang beider kann ein normales Menschenwesen repräsentiren. Jedes Uebergewicht des einen Factors erwächst auf Kosten des andern, und liegt eben die Kunst des Erziehers darin,

denjenigen Massstab zu finden, welcher bei der ihm gegebenen Individualität zum glücklichen Ziele führt. Wie weit leider ist unsere heutige Zeit in den meisten Fällen von diesem Massstabe entfernt! wie sehen wir leider bei den meisten Menschen den einen oder den andern Factor hervorhebend gekräftigt und gebildet! Werfen wir nur einen Blick auf unsere Civilisation, und schaarenweise sehen wir Individualitäten, die den Zweck eines normal-gebildeten Menschenwesens total verfehlen; entweder finden wir die reinen Geistesmenschen, die gleichsam wie von den Todten auferstanden, in der Blüthezeit ihrer Jahre als Greise einherschreiten, deren Ideen und Handeln proportional ihrem Körper geisterhaft, todt ist, die in allen Wesen, gleichviel organischen oder unorganischen, nur immer den Tod sehen, bei denen das Atom mit seiner Attractionskraft die stärkste Lebenskraft, ja alles Lebendige ist, weil sie sich eben nicht mehr im Stande fühlen, sich über jene Polarität eines Molecüls zuerheben, ja! es ist nicht zu viel gesagt, wenn man diese Subjecte selbst für ein Atom gegen einen harmonisch gebildeten Menschen hält, wenn man diese unglücklichen Erdenkinder mit demjenigen Menschenideal vergleicht, welches die Schöpfung zu erzielen bestimmt hat. — Wie würde es mit den menschlichen Verhältnissen anders aussehen, wenn diese von der Vorsehung mit so vielen Geisteskräften begabten Individuen ihren Körper nicht vernachlässigt hätten? Wie würden ihre Ideen, ihre Handlungen, ihr ganzes Ich eine andere Lebensfrische haben und mithin auch mehr für's Leben berechnet sein, wie würde es mit der Philanthropie anders aussehen, wenn nicht eine grosse Anzahl bedeutender Männer in Folge ihrer körperlichen Gebrechlichkeit, Hypochonder, Hämorrhoidarier, Misantropen wären, wenn sie nicht schon den grössten Theil ihrer Intelligenz und Energie zur Beherrschung ihres Fleisches Schmerzen opfern müssten, der ihnen für's Berufsleben verloren geht. Lehrt es

nicht die Geschichte und das alltägliche Leben zu gut, dass die wenigen wahrhaft grossen Männer auch immer harmonisch-gebildete waren, Männer, bei denen weder der körperliche noch der geistige Agent vorherrschte, sondern deren Handlungen und Pläne immer das Gepräge einer innerlichen Harmonie trugen und deren Schöpfung stets von jenem Geist der Lebensfrische beseelt war, der nur das Product eines wirklich harmonisch-gebildeten Menschenorganismus sein kann. Einen von der eben erwähnten, rein geistigen Richtung, die eigentlich das Hauptprincip des heutigen Erziehungswesens ist, ganz heterogenen Weg schlagen oftmals diejenigen ein, die sich durch eigene Energie von der Pedanterie ihrer Erzieher zu emancipiren wagen. Wenige von ihnen leitet das Schicksal zufällig den richtigen Weg, den Weg zur harmonischen Bildung ihres Organismus; desshalb auch die wenigen wahrhaft grossen Männer in unserm jetzigen Zeitalter. Die Meisten gehen den Weg ihres Fleisches, und bei ihnen sieht man den rein körperlichen Agenten vorherrschen; sie nennen sich die Kraftmänner ihrer Zeit, aber Leidenschaft und Brutalität sind die Resultate ihres Wirkens. Wie jene rein geistig erzogenen Menschen zum Bedauern der Menschheit einherschleichen, so treten diese als Bruti zum Schrecken derselben auf. Wie weit sind wir in unserer Betrachtung von jenem attischen Jüngling entfernt, wie weit von jenem Athen, wo jeder einzelne Athener seinen Feind in die Schranken forderte, um die Rechte seines Vaterlandes zu vertreten; und mit welchem Edelmuth des Geistes, mit welcher Besonnenheit und Sittlichkeit, mit welcher Hingebung für den Nebenmenschen geschah dies Alles! —

Betrachten wir ferner den grössten Theil unserer weiblichen Jugend, in den Städten namentlich, und vorzugsweise diejenigen weiblichen Wesen, welche vermöge ihrer socialen Stellung dazu verurtheilt sind, zwei bis drei neue Sprachen, Musik, Gesang, Malerei, Geo-

graphie und Geschichte, Mathematik, ja in der neusten Zeit auch Physik, Chemie, Astronomie und andere Wissenschaften und schöne Künste zur Ergötzung und Erfrischung ihrer zukünftigen geistigen Ehehälfte zu studiren, betrachten wir jene von einer falschen Erziehungsanschauung gerichteten Wesen, wie sie zehn Stunden lang des Tages in dumpfigen Schulstuben sogenannter höherer Töchterschulen sitzen müssen, ihre gegenseitigen Ausdünstungen einathmen, wie sie nach beendeter Schulzeit in Eilmärschen nach Hause gehen, um ihre Aufgaben für den morgenden Tag zu verfertigen, wie sie zu Hause schleunigst von dem edlen Getränk der Damenwelt, dem Cafee schlürfen und schleunigst sich wieder einige Stunden in literis beschäftigen. Alsdann kommt der Gesang- und Klavierlehrer und mit Entzücken sieht die Mama ihr Töchterlein die letzten Kräfte consumiren, sie hört, wie selbige die Töne höchst sentimental producirt, diese Sentimentalität jedoch nicht aus jenem himmlischen Fond der Seele entspringt, der nur harmonisch-gebildeten Menschen eigen ist, sondern mehr Mattigkeit und Erschlaffung ist, ja man könnte sagen, dass es das Stadium prodromorum einer zukünftigen Hysterie sei, — so wird mit aller Gewalt der Keim der Verkrüpplung schon in das Wesen gelegt, welches den edelsten Beruf im Weltall, den Beruf einer Mutter einst erfüllen soll. Die Muskulatur wird durch das ewige Sitzen erschlafft, sie verliert die Energie, das Nervensystem verliert endlich die Motilität und Sensibilität und so entstehen Nerven- und Muskelleiden der verschiedensten Art, bald pflanzt sich diese Innormalität auch auf die andern Systeme und Organe des Körpers fort, und so bekommen wir diesen umfangreichen Katalog von Krankheiten, die heute fast schon zu dem feinen Ton gehören. Die Muskeln, welche bestimmt sind, die Wirbelsäule aufrecht zu erhalten, erschlaffen, und so entstehen die schon zur Mode gewordenen Rückgratverkrümmungen; aber auch mit der Erschlaffung dieser Muskelparthie

Hand in Hand gehend verlieren diejenigen Muskeln ihre Energie, welche bestimmt sind, den Brustkorb bei dem Athmungsprocess zu heben und zu senken, die Respiration wird eine falsche, die Lungen können ihre Function nicht mehr normal verrichten, es kann nicht mehr diejenige Quantität von Sauerstoff, die zu dem normalen Verbrennungsprocesse im menschlichen Körper nöthig ist, welche nöthig ist, das venose Blut in arterielles umzuwandeln, zugeführt werden; somit verdirbt das Blut, es entstehen Blutentmischungen, Dyskrasien verschiedener Art, Lungenschwindsucht, Bleichsucht, Scropheln, Krebs und tausend andere Uebel, und den so unglücklich gemachten Wesen bleibt noch der Trost, durch den sich, es klingt possierlich genug, wenn man's erzählen hört, ein berühmter Professor der pathologischen Anatomie trösten soll, dass nämlich jeder gebildete Mensch phthisis pulmonum haben müsste, also übersetzt müsste man bald sagen, jede nach dem sogenannten feinen Tone gebildete Dame müsste Scropheln und Rückgratsverkrümmung haben. Was sind aber noch die Hauptfolgen aller dieser unglücklichen Verkrüpplungen vieler unserer Frauen? Nicht allein an ihnen rächt sich die Nemesis wegen der Uncultur ihrer elterlichen Erziehung, sondern jene unschuldigen Wesen, deren Mutter sie sein sollen, müssen die Sündenträger der unglücklichen Civilisation sein, Rhachitis, (Knochenleiden) Scrophulosis, Wasserköpfe und andere Gebrechen der unglücklichen Kinder sind die Folgen der elterlichen Sünden. Was nützen da alle Sprachen, alle Mathematik, alle Geographie, alles Malen und alle sonstigen angenehmen Künste und Wissenschaften, wenn der Körper dabei zu Grunde geht, und so das weibliche Wesen schon in dem Blüthenalter ihres Lebens als eine in Bresche geschossene Ruine ihrer ritterlichen Studienzeit dasteht? Um wie viel besser wäre es nicht, wenn diese Frauen neben einer naturgemässen wissenschaftlichen Bildung sich einen gesunden Körper erhalten hätten, und

so die ihnen obliegenden weiblichen Pflichten erfüllen könnten. Wie irren sich also jene Eltern und Erzieher, die da glauben, dass die Ethik des Menschen nur in der wissenschaftlichen Ausbildung seines Geistes zu suchen ist; führten sie sich nur das Ebengesagte vor Augen, und sie würden bald ihren unglücklichen Gesichtspunkt erkennen und einsehen, dass nur die richtige harmonische Erziehung des Körpers und des Geistes die einzige Möglichkeit an die Hand gibt, den Menschen zu einem glückseligen Leben vorzubereiten, und wie der Mensch nur dann seine standesgemäss obliegenden Pflichten gegen Gott, gegen seinen Nächsten und gegen sich selbst zu erfüllen vermag, wenn er die ihm von dem Schöpfer verliehenen Anlagen in körperlicher sowie in geistiger Beziehung gleichmässig durch eine naturgemässe Erziehung kräftigt. Was also die wissenschaftliche Pädagogik für die Ausbildung und Regulirung unseres geistigen Factors sein soll, das soll die pädagogische Gymnastik des Ling'schen Systems für unsern körperlichen Agenten sein. Ling stellte sich in seiner pädagogischen Gymnastik zur Aufgabe, den Menshen als Subject in seiner Activität auszubilden, ihm einen kräftigen, normal gebauten Körper zu verleihen und diesen so gebildeten Körper für die Verhältnisse des Lebens dauerhaft und geschickt zu machen. Ling sucht diese Aufgabe durch eine Reihe tief durchdachter, auf anatomisch-physiologischen Principien basirender Bewegungen zu lösen. Er hat bei allen Bewegungen das Princip der Einfachheit, der Nützlichkeit und Sittlichkeit im Auge. Nicht ein bestimmtes Individuum nimmt Ling als Object seiner pädagogischen Gymnastik an, sondern gleichviel welcher Altersklasse, welchem Geschlecht und welcher Constitution der Mensch angehört: es lassen sich die Bewegungen des Ling'schen Systems für das Greisen- wie für das zarteste Kindesalter, für das weibliche wie für das männliche Geschlecht, für Individuen des verschiedensten Habitus modificiren und dem Betreffenden

nützlich und wohlthuend machen. Es zeigt sich hierin eben die Differenz zwischen einer empirischen und rationellen Gymnastik und ebenso der Unterschied zwischen der Kunst des auf Wissenschaft und Einsicht sich stützenden Gymnasten und eines reinen Empirikers.

Die Uebungen der pädagogischen Gymnastik zerfallen je nach dem Zwecke, welchen das Ling'sche System dadurch erreichen will, in drei Hauptklassen:

a) die Freiübungen,
b) die Stützübungen,
c) die Rüstübungen.

Diese verchiedenen Bewegungen unterscheiden sich dadurch, dass a und b von den Uebenden frei, ohne Geräthschaften ausgeführt werden, wo hingegen letztere an oder mit Geräthschaften (Rüstungen) vollführt werden. Der Unterschied zwischen Frei- und Stützübungen besteht nun darin, dass die der ersten Hauptclasse von Einem Uebenden (Gymnasiasten) allein ausgeführt werden, also rein active Bewegungen sind, wo hingegen die Bewegungen der zweiten Hauptclasse von zwei oder mehreren Gymnasiasten, die sich gegenseitig unterstützen, vollführt werden und desshalb auch die diesen analogen Bewegungen in der Heilgymnastik, wie später definirt wird, mit dem Namen „halbactive Bewegungen" benannt sind.

Was nun die erste Art der Bewegungen in der pädagogischen Gymnastik, die Freiübungen, im Speciellen betrifft, so sind dies eine Reihe von Bewegungen, wodurch die Ling'sche Gymnastik in den Stand gesetzt ist, jede einzelne Muskelparthie des menschlichen Körpers nach Belieben anzuregen und zwar, wie schon erwähnt, durch die Selbstthätigkeit des Uebenden. So gibt es Bewegungen dieser Art für die Muskulatur des Kopfes, des Halses, des Rückens, der Brust, der Arme, des Bauches, der Hüfte, der Beine, der Hände, des Fusses, kurz für alle Glieder und Parthieen des menschlichen Körpers. Es liegt also ganz in der Gewalt des gymnastischen Lehrers, diese

oder jene Parthie des Körpers nach Belieben anzuregen und besteht die Kunst des Gymnasten eben nun darin, die richtige Indication für jedes Individuum zu finden. So werden bei dem einen Menschen die Beinmuskulatur, bei dem andern die Brustmuskulatur, bei einem dritten die Bauch- oder Rückenmuskeln hervorhebend gekräftigt werden müssen, ganz wie es seine Individualität, seine Lebensweise oder täglichen Beschäftigungen erfordern. Da aber Einwirkungen irgend einer Art, sei dies durch fremde Einflüsse, oder durch den Organismus selbst, also z. B. eben durch eine Bewegung, immer sich dem ganzen Organismus mehr oder weniger mittheilt und diese relative Mittheilung immer eine Reaction von Seiten des Organismus zur Folge hat, so ist es auch erklärlich, dass man schon durch die blosen Freiübungen auf die in den Concavitäten des Körpers gelegenen edlern Organe, auf Gehirn und Rückenmark, Lunge, Herz, Magen, Leber, Darm, folglich auf das Blutgefässsystem, Nervensystem, Knochen- und Bändersystem, überhaupt auf alle Organe und Systeme des Körpers allgemein wirken kann, und ist es hier nur Sache des gebildeten Gymnasten, die Indication, sowie die Anordnung der Bewegungen richtig zu treffen, um ein glückliches Resultat zu erlangen. Ich hebe dies gerade hier schon hervor, um zu zeigen, wie häufig der grösste Unfug mit den Freiübungen des menschlichen Körpers getrieben wird, wie Leute oftmals Wunders glauben, was sie ihrem Organismus Gutes thun, wenn sie die Promenaden der Stadt täglich zwei bis dreimal abpatronilliren, ohne zu wissen, ob es für ihre Lungen oder sonstige Parthieen des Körpers schädlich ist. So sehen wir z.B. täglich gerade Leute laufen und springen, überhaupt Bewegungen für die schon im Verhältniss zu den andern Körpertheilen hypertrophische Beinmuskulatur machen; sie glauben aber immer, dass sie sich nützen, wenn sie auf Kosten der andern Körperparthien ihre Beine immer unproportionirter kräftigen und fortspringen. Ebenso finden

wir Andere mit erbärmlichen untern Extremitäten und herkulischen Arm- und Brustmuskeln noch immer täglich mit fünfzehnpfündigen Hanteln Uebungen verrichten, glaubend, dass sie ihrem Körper Abbruch thäten, wenn sie dies Hanteln einmal täglich unterliessen, nicht berücksichtigend, dass sie durch diese fortgesetzten Bewegungen gerade die Nahrungssäfte von den schon an und für sich im Waehsthum zurückgebliebenen Theilen nach den schon überwiegend kräftigen Theilen hinleiten, diese immer mehr kräftigen, die andern bis zur Erkrankung schwächen und dadurch der Disharmonie ihres Körpers immer mehr entgegen gehen. Die Freiübungen der Ling'schen Gymnastik aber nehmen gerade hierauf Rücksicht, ihr Grundprincip ist: alle Parthieen des Körpers im Einklange zu kräftigen, dass nicht ein Glied auf Kosten des andern erstarke und das letztere dadurch verkümmere. Die harmonische Ausbildung des Körpers ist ihr Feldgeschrei, sowie die Harmonie des Körpers und der Seele, also die harmonische Ausbildung des ganzen Menschen die Losung der Ling'schen Gymnastik in ihrer Totalität ist. Wenn dies Jene berücksichtigten, die mit ihren Spaziergängen Alles gut zu machen glauben und Andere mit ihren Hantel- und Springübungen dies erwägen würden und sich statt willkürlich angeordneter Bewegungen der Leitung eines rationellen Gymnasten anvertrauten, unter dessen Obhut die ihrem Organismus indicirten Bewegungen machten, wie anders würde es mit ihrer Gesundheit aussehen! Ferner, wenn überhaupt der unglückliche Gedanke an „Turnen“ erst bei dem Ausspruch des Wortes „Gymnastik“ beim Volke geschwunden wäre, wofür sich so Viele mit Recht scheuen, und endlich die Menschen erst einsehen wollten, dass die rationelle Gymnastik nicht allein für Kinder, sondern auch für Erwachsene sei, dass der Mensch, so lange er lebt, einer immerwährenden Erneuung seines Stoffes unterliege, und somit auch die Gymnastik auf alte Personen verjüngend einwirke; wie

würde es mit dem Gesundheitszustand der Menschen anders aussehen, wenn wir statt der Benennung „pädagogische Gymnastik“ mit Recht den Namen „diätetische Gymnastik“ setzen könnten!

Nicht allein der blosse Stoffwechsel und somit die Neubildung der Muskelfaser, also die Massenzunahme der Muskulatur, die absolute Muskelkraft wird durch die Freiübungen befördert, sondern neben dieser Neubildung des Muskels wird auch die Energie desselben gehoben, also die relative Muskelkraft befördert, der Uebende lernt seine Muskulatur beherrschen und sie in regelrechter, mit grösstmöglicher Kraft und Zeitersparniss, verbunden mit dem nöthigen ästhetischen Anstande gebrauchen, es tritt diejenige Motilität seines Bewegungsapparates ein, welche das Product einer harmonischen Bildung der absoluten und relativen Muskelkraft ist. Aber nicht diese physischen Erscheinungen allein nimmt man bei dem durch die pädagogische Gymnastik des Ling'schen Systems geübten Menschen wahr, sondern Hand in Hand mit der physischen Regulirung des Organismus geht auch die seiner Psyche, Ordnungssinn, Zeitsinn, Taktsinn u. s. w., welche die Fundamente eines bestimmten überlegten Benehmens sind, werden durch die richtigen Handhabungen der Freiübungen durchaus entwickelt. Der Mensch wird sich seines Körpers sowie seines Geistes bewusst, er weiss, warum er so und nicht anders geht oder steht, kurz, sein Benehmen wird ein consequentes, heute so wie morgen sein, in allen seinen Körperbewegungen wird er das richtige Zeit- und Formverhältniss zu finden wissen. Es wird dies wohl zu unterscheiden sein, ob diese regelrechten Bewegungen eine blosse Affectation, vielleicht in der Tanzstunde angeeignete, oder ob sie das Product einer gymnastischen Durchbildung sind; jene werden nur zu der Zeit, wenn sich das Individuum beobachtet sieht, und durch gewisse Launen oder Absichten hervorgerufen und mit Recht durch die Benennung „Coquetterie“ bezeichnet

werden, diese dagegen sind tief im Ich des Menschen assimilirt, unter allen Verhältnissen gegenwärtig und werden ihm zur wahren Natur geworden sein.

Aus allen diesen Andeutungen ist von selbst ersichtlich, in welcher Beziehung die Freiübungen zu den andern Zweigen der Ling'schen Gymnastik stehen, sie sind die Basis aller andern Glieder des Systems und es ist rein unmöglich, sich mit einem oder dem andern Gliede zu befassen, wenn nicht die genaueste Kenntniss der Freiübungen vorangegangen ist. So ist es z. B. nicht möglich, eine richtige heilgymnastische Bewegung zu geben, wenn man nicht durch die Freiübungen, überhaupt durch die pädagogische Gymnastik belehrt ist, dem Gymnasten sowie dem Patienten eine richtige Ausgangsstellung, den betreffenden Bewegungskreis u. s. w. anweisen zu können. Dies ist leider ein Umstand, der heut zu Tage nur noch von Wenigen berücksichtigt wird. Ebensowenig ist es möglich, Wehrgymnast zu sein, das Bajonet, den Säbel oder den Degen zu führen, ohne die genauesten Kenntnisse der Freiübungen, und endlich zeigt es sich in der ästhetischen Gymnastik, in jenem Gliede, wo wir das Product jeder gymnastischen Vollkommenheit erblicken wollen, am meisten, wenn die Freiübungen nicht in ihrer Totalität praktisch und theoretisch begriffen sind. Hat dagegen der angehende Gymnast die Freiübungen gründlich studirt und exercirt, so werden ihm die andern Zweige der Ling'schen Gymnastik förmlich als Folgerungen dieses Zweiges erscheinen, mit Leichtigkeit wird er sich darin finden und jede Bewegung auf diese Basis zu reduciren wissen, ohne welche das Studium des Ling'schen Systems rein unmöglich ist.

Die Freiübungen werden eingetheilt:

a) in Gliederbewegungen auf der Stelle ohne wechselseitige Stützung,

b) in Bewegungen von der Stelle, ebenfalls ohne wechselseitige Stützung,

c) in Bewegungen mit wechselseitiger Stützung,
d) in Ringübungen,
e) in Elementarübungen aus der ästhetischen Gymnastik.

Vor Allem ist es nöthig, den Uebenden an eine aufrechte, schöne Haltung des Körpers zu gewöhnen, welches wir mit dem Ausdruck „Grundstellung“ bezeichen.

Es unterscheidet sich die gymnastische Grundstellung von dem militärischen Stillstehen dadurch, dass sie nicht so sehr gezwungen, steif, sondern mehr frei eingenommen wird, jedoch ist streng zu beobachten, dass dieses Frei nicht in eine Vernachlässigung der Körperhaltung ausartet. Es lassen sich diese einzelnen technischen Data durch Worte nicht so wiedergeben, sondern sie wollen praktisch erlernt sein. Ueberhaupt liegt es nicht in der Absicht dieser kleinen Schrift, die Details der Bewegungen, ferner ihrer Specialwirkungen, sowie ihre Indicationen u. s. w. zu berücksichtigen, es ist dies Sache eines Lehrbuchs, und findet der geneigte Leser zu seiner weiteren Belehrung den Stoff am besten in den Werken des schon in der Vorrede erwähnten hochverehrten Herrn Hg. Rothstein: „Die Gymnastik nach dem Systeme des schwedischen Gymnasiarchen P. H. Ling, Berlin 1848“. Dieses Buch zerfällt in 5 Abschnitte:

I. Abschnitt: „Wesen der Gymnastik“;
II. Abschnitt: „Pädagogische Gymnastik“;
III. Abschnitt: „Heilgymnastik“;
IV. Abschnitt: „Wehrgymnastik“;
V. Abschnitt: „Aesthetische Gymnastik“.

Vom letztern Abschnitt ist erst jüngst wieder ein Heft erschienen, und wird das Werk alsobald beendet sein. Ferner als Leitfaden für die technische Ausübung sind von demselben Verfasser erschienen:

a) Die gymnastischen Freiübungen nach dem System P. H. Ling's, reglementarisch dargestellt;

zweite, durch Text und Figuren vermehrte Auflage mit 71 erläuterten Figuren, 1855;

b) die gymnastischen Rüstübungen nach dem System P. H. Ling's mit 91 erläuternden Figuren 1855, und

c) das Bajonetfechten, nach dem Systeme P. H. Ling's mit 32 erläuterden Figuren, 1853.

Sämmtliche Werke sind bei C. H. Schroeder in Berlin, Unter den Linden 23, erschienen und sind für Jeden, der sich der Ling'schen Gymnastik widmet, wahre Heiligthümer und unentbehrlich. Ist die Grundstellung genau mit den Uebenden durchgemacht, so schreitet man zur Formation der Glieder. Dies geschieht in einem oder zwei Gliedern, in welchen die Gymnasiasten je nach der Grösse aufgestellt sind. Ist das Gliedern begriffen, so geht man zum Rechts- und Links-Abstandnehmen, zum Rotten- und Lücken-Decken, auch zum Rechts- und Links-Schliessen, dann namentlich zur Richtung u. s. w. über. Hierbei muss auf die genaueste Präcision in der Ausübung jeder Bewegung gesehen werden. Ferner ist der grösstmöglichste Ernst zu beobachten, damit die Uebenden von vornherein sich an ein ruhiges, anständiges, dem Lehrer gegenüber achtungsvolles Benehmen gewöhnen. Der gymnastische Lehrer kann letzteres sehr gut erreichen, ohne dass er durch eine militärische Disciplin der jugendlichen Individuen die frische und frohe Auffassung der gymnastischen Uebungen schmälert. Er braucht nur jedes einzelne Individuum nach seiner geistigen und körperlichen Capacität richtig beurtheilen zu verstehen und dann den durch diese richtige Beurtheilung gebildeten Lehrplan consequent durchzuführen. Er muss sich seines Uebergewichts bewusst sein und den Uebenden von der Nützlichkeit einer präcisen Ausübung der Bewegung eine verständliche Definition geben können. Ferner ist es Hauptsache des Gymnasten, dass er seinen Zöglingen in dem Fortschreiten von einer eingeübten Bewegung zu einer neuen durch

die richtige Wahl derselben die Sache interessant macht. Dies Interesse wird noch dadurch vermehrt, wenn der Lehrer bei dem Uebenden ein gewisses Ehrgefühl zu erwecken vermag, in welchem der Uebende sich selbst gefällt, wenn er eine Bewegung so recht lege artis ausgeführt hat. Es liesse sich noch Vieles über dieses Thema sprechen, es ist jedoch hier nicht der Ort und ich erspare mir dies für eine andere Schrift. Hat man nun das Vorhererwähnte gründlich eingeübt, so geht man zu den einzelnen Gliederbewegungen über. Diese können nun theils mit „Hüften fest“ (Einsetzen der Hände in den Hüften), theils ohne dieses geübt werden. Es richtet sich dies je nach den Gliedern, welche man afficirt, je nach der Bewegung, die man macht, oder nach dem Zweck, welchen man verfolgt. Ebenso wird das Tempo einer Bewegung je nach dem Gliede, welches angeregt werden soll, modificirt. So werden z. B. alle Kopf- und Rumpf-Bewegungen wegen der in der Nähe liegenden oder gar von diesen Theilen eingeschlossenen edlern Organe in einem bestimmten langsamern Tempo als die Arm- und Fussbewegungen gemacht. Alles dies will practisch erlernt sein und kann nur von einem mit gründlich anatomisch-physiologischen Kenntnissen ausgestatteten Gymnasten gewürdigt werden. Da alle Freiübungen nach dem Commando des Lehrers ausgeführt werden, so ist es von selbst ersichtlich, dass dieser in seinem Commando das richtige Zeit- und Kraftmaas jeder Bewegung auszudrücken im Stande ist; da zeigt es sich am besten, wie ein einziges Commandowort Hunderte von Muskelgruppen zu beherrschen vermag. Nur durch ein vollkommenes Durchdrungensein jeder einzelnen Bewegung, durch ein durchaus richtiges Commando von Seiten des Lehrers, ferner durch eine präcise Befolgung und Ausführung jeder commandirten Bewegung von Seiten der Uebenden ist der Nutzen von den sonst so einfachen Bewegungen der Ling'schen Gymnastik, welchen sie uns zu liefern

im Stande sind, zu erwarten. Ausserordentlich wichtig ist es ferner, dass jede Mitbewegung, d. h. jeder Gebrauch eines Muskels, welcher in der commandirten Bewegung nicht einbegriffen ist, vermieden wird, denn durch derartige Mitbewegungen wird die erzielte Wirkung ausserordentlich modificirt, ja kann zur vollkommenen Heterogenität gesteigert werden.

Was nun speciell die einzelnen Gliederbewegungen betrifft, so liegt es schon in dem Namen, dass man durch sie die vorher erläuterten Wirkungen auf einzelne Theile des Körpers, die wir unter dem Namen „Glieder" begreifen, zu erzielen im Stande ist. So gibt es Bewegungen für den Kopf, für den Rumpf, für die Arme und Beine, specieller ausgedrückt, bestimmte Bewegungen für die hintern, vordern, seitlichen Halsmuskeln, für die Rücken, Schultern, Brust, Bauch, Hüfte, Oberschenkel, Unterschenkel, Fuss, Oberarm, Unterarm, Hand, selbst Fingermuskeln u. s. w. Es versteht sich von selbst, dass bei allen diesen Muskelbewegungen sowohl auf die Beug- als auf die Streckthätigkeit der Gliedmassen Rücksicht genommen ist.

a) Einzelne Gliederbewegungen auf der Stelle ohne wechselseitige Stützung.

Aus dem oben erwähnten Grunde kann ich mich nur sehr kurz mit der Beschreibung der einzelnen Gliederbewegungen befassen, weil diese doch immer erst practisch erlernt sein wollen, ehe deren Theorie und technische Entwicklung genau begriffen werden können. Ich werde eben dieselben desshalb nur in soweit berücksichtigen, wie es mir zum allgemeinen Verständniss des Ling'schen Systems und zur Lösung dieser Schrift als nothwendig erscheint.

1) Der Kopf.

Alle Kopfbewegungen werden aus dem schon erörterten Grunde im langsamen Tempo ausgeführt. Sie bestehen in Kopf-, Vor- und Rückbeugungen und Streckungen, Kopf- links und rechts Seitwärtsbeugungen und rechts und links Drehungen. Beispielshalber will ich hier einmal die Commandos für die Kopfbewegungen angeben:

Kopf vorwärts: beugt! — streckt!
Kopf rückwärts: beugt! — streckt!
Kopf rechtsseitwärts: beugt! — streckt!
Kopf linksseitwärts: beugt! — streckt!
Kopf rechts: dreht! — vorwärts dreht!
Kopf links: dreht! — vorwärts dreht!

Diese Grundbewegungen können nun verschiedentlich zu andern Bewegungen combinirt werden. So kann z. B. eine Kopfrückwärtsbeugung mit einer Kopfdrehung nach rechts oder links verbunden werden, wo dann commandirt wird: Kopf rechts: dreht! sodann Kopf rückwärts: beugt! — streckt! u. s. w.

2) Fuss- und Beinbewegungen.

Diese werden nun je nach der Bewegung in langsamern oder lebhafterm Tempo ausgeführt. So werden z. B. das Schliessen und Oeffnen der Füsse in lebhafterm Tempo, ebenso die Spreiz- und Schrittstellung, Schlussschrittstellung und Ausfallstellung in demselben Tempo ausgeführt, wo hingegen das Fersenheben, Bein-Seitwärtsheben und Senken, Doppelkniebeugung und Streckung u. s. w. im langsamern Tempo ausgeführt werden; andere wieder, Knieaufwärtsbeugung, im schnellen Tempo, Knierückwärtsführung und Seitwärtsstreckung wiederum im langsamen Tempo. Es werden diese einzelnen Bewegungen hier nur Beispiels halber hervorgehoben, um dem Leser einen Begriff von der Art und Weise des gymnastischen Betriebes zu geben. Speciellere Studien müssen in den

vorhin angegebenen Werken von Hg. Rothstein gemacht werden. Die Commandos zu einigen dieser eben genannten Fuss- und Beinbewegungen sind z. B.: Für das Schliessen und Oeffnen der Füsse:

Füsse: schliesst! — Füsse auf!

Für die Spreizstellung: Füsse seitwärts: stellt! — Stellung!

Für die Schrittstellung: R. (l.) Fuss vorwärts: stellt! — Stellung!

Für die Ausfallstellung: R. (l.) Fuss zum Ausfall vorwärts: stellt! — Stellung!

So können auch diese und andere Bewegungen nach Zählen gemacht werden, so z. B. Doppelkniebeugung und Streckung: Kniebeugung nach Zählen: Eins! Zwei! Drei! Vier! wo auf jedem Tempo ein Theil der Beweguug kommt, auf Eins: Hüften fest und Fersen heben; auf Zwei: Gleichzeitiges Beugen beider Knie; auf Drei: Strecken der Knie und Zurückgehen in den Zehenstand; und auf Vier: Herabsenken der Fersen und Wiedereinnehmen der Ausgangsstellung. Diese Bewegung ist eine Vorübung zu dem Schluss- und Spreizsprung auf der Stelle. Wie schon erwähnt, sind dies nur einige wenige von den vielen Fuss- und Beinbewegungen der Ling'schen Freiübungen zur Erläuterung hervorgehoben und lassen sich nun diese vielen Beinbewegungen ebenso wie bei den Kopf-Bewegungen besprochen, zu combinirten benutzen. So können z. B. die Kniebeugungen in der Ausfallstellung, Schrittsellung, Spreizstellung ausgeführt werden u. s. w.

3) Arm- und Handbewegungen.

Diese werden im lebhaften Tempo ausgeführt; so hat man z. B. Streckungen der Arme aufwärts, seitwärts, vorwärts, rückwärts und abwärts; Beugungen der Arme halbvorwärts und Rückwärtsbeugungen. Arm-Vorwärtsbeugungen, Arm-Vollvorwärtsstreckungen und Rückwärtsschlagungen, Armerhebungen und Rollungen; Hand-

Wendungen und Schlagungen, Fingerspreizen und Schliessen u. s. w. Commandos wären z. B. nach Zählen:

Arme aufwärts, seitwärs, vorwärts, rückwärts und abwärts: streckt! Eins! Zwei u. s. w.

4) Rumpfbewegungen.

Diese werden nur im langsamen Tempo ausgeführt und bestehen in Vor- und Rückbeugungen des Rumpfes, Seitwärtsbeugen des Rumpfes, Rumpfdrehungen u. s. w. Commandos wären z. B.: Hüften fest! —

Rumpf rechts: dreht! vorwärts dreht!

Rumpf vorwärts: beugt! — streckt!

Rumpf rückwärts: beugt! — streckt!

Sowie die Gliederbewegungen für ein Glied des Körpers unter sich zu combiniren waren, so lassen sich nun die Bewegungen der verschiedenen Glieder zusammensetzen. Diese so zusammengesetzten Bewegungen werden nun noch durch die verschiedenen Ausgangsstellungen, welche man ihnen geben kann, durchaus modificirt, z. B. kann man eine Bewegung aus einer Stellung mit gestreckten Armen aufwärts, durch Fersenhebung, Doppelkniebeugung, Rumpf-Vor- und Rückbeugen, nach den verschiedensten Richtungen hin modificiren. Dieselbe kann noch modificirt werden durch Streckschrittschlussstellung; also z. B.: Arme aufwärts: streckt! sodann

Füsse schliesst!

R. (l.) Fuss vorwärts: stellt!

Rumpf rückwärts beugt! — streckt! u. s. w.

Zu den Bewegungen auf der Stelle gehören nun auch noch die Springübungen auf der Stelle und die Wendungen des Körpers und sind letztere den militairischen Wendungen in soweit analog, als nur die Kehrtwendung nach beiden Seiten herum ausgeführt wird. Die Commandos sind analog den militairischen.

b) Bewegungen von der Stelle ohne wechselseitige Stützung.

Zu dieser Klasse von Bewegungen gehören alle Frei-Uebungen, durch welche sich der Körper von der Stelle bewegt. Sie zerfallen:

1) In Gangübungen,
2) in Marschübungen,
3) in taktische Uebungen,
4) in Laufübungen,
5) in Springübungen und
6) in taktogymnastische Uebungen.

ad. 1. Durch die Gangübungeu soll das Individuum sich den seiner Individualität anpassenden Gang nach den Regeln der Gymnastik aneignen. Es wird sich der Charakter des Ganges gewiss immer nach der Individualität des Gehenden modificiren, man kann also keinen Norm-Gang annehmen, denn dieser würde sich doch stets dem betreffenden Subject eigen verändern, wohl aber gibt es bestimmte Zeit- und Taktmaasse, die bei jeder Individualität gleich sein müssen; ferner werden sich bei den verschiedenen Uebenden die verschiedensten üblen Angewohnheiten, wie z. B. das krumm, schief, plump oder schiebend Gehen, das starke Pendeln mit den Armen, das ungleiche Anftreten mit den Füssen oder das leider nur zu oft bei jungen Mädchen auffallende Affectiren, sogenannte Zieren im Gange, welches die Nachwehen der Lectionen ihrer Tanzmeister sind, als zu verbessernde Fehler herausstellen. Beim besten Willen konnten sich schon oftmals die jungen Mädchen diese so üblen Affectationen nicht abgewöhnen, die ihnen in Folge eines naturwidrigen Tanzunterrichts zur zweiten Natur geworden waren, und machte es mir schon unsägliche Mühe, derartige Zustände nur zu vermindern. Wie oft kommen so junge Mädchen in Verruf als cokett, ohne dass sie eigentlich Schuld daran sind, sondern der schon früher

erwähnte Grund ihrer verkehrten Erziehung ist es auch hier, der sein Schärflein zur Verkrüpplung der wahren menschlichen Natur beiträgt.

Was das Zeitmaass im Gehen betrifft, so unterscheidet die Ling'sche Gymnastik drei verschiedene Gangarten:

a) Der gewöhnliche Gang, in welchem der Gehende dasjenige Tempo inne hält, wie man es im alltäglichen Gehen, etwa bei Besorgung seiner Berufsgeschäfte, zur Vollführung von Commissionen, auf der Strasse benützt, wo gerade keine besondere Eile vorherrscht. Ich nenne ihn desshalb immer den Commissionsgang in meinem Unterricht;

b) der Gang im langsamen Tempo, etwa wie man ihn auf der Promenade ausführt und

c) der Eilgang, also im schnellen Tempo ausgeführt; so gehend, wenn besondere Eile vorhanden ist, wo aber die Umstände das Laufen verbieten.

Es liesse sich noch Vieles hierüber sagen, aber dies würde mich von dem Zwecke dieser Schrift zu sehr entfernen und ich erspare mir dies auf eine andere Zeit.

ad 2. Sowie die Gangübungen durchaus ungezwungen, jeder Individualität angemessen ausgeführt werden müssen, so müssen gerade entgegengesetzt die Marschübungen durchaus nach bestimmten gymnastischen Regeln einseitig befolgt werden. Es sind diese Marschübungen bei weitem wichtiger für die Erzielung eines reellen gymnastischen Resultates, als es von Manchen geglaubt wird. Die ganze Muskulatur des Körpers erhält durch die regelrechten Marschübungen einen bestimmten kräftigen Tonus und namentlich zwischen den Gliederbewegungen ausgeführt erscheinen sie mir unersetzbar. Sie bringen ein Leben in die übende Truppe, was derjenige nur wahr beurtheilen kann, der selbst mit einem gewissen Durchdrungensein, bei bestimmten Gelegenheiten, wie z. B. bei einer grossen Parade oder bei einem sonstigen Vormarschiren,

diese Märsche ausgeführt hat. Es kommt hier, wie überhaupt bei allen Uebungen der pädagogischen Gymnastik auf den Lehrer an, wie er durch sein Commando seine Schaar beherrscht. Junge verkrümmte Mädchen, deren Muskeltonus bedeutend darnieder lag, erhielten neben der heilgymnastischen Behandlung durch diese exacten Marschübungen am ersten die Fühlung in ihrer erschlafften Muskulatur wieder. Ausserdem wird durch sie der Raum-, Zeit- und Ordnungssinn, sowie das Tactgefühl ausserordentlich befördert. Die Ausführung dieser Marschübungen ist der militairischen durchaus analog. Es werden selbige im langsamen Schritt 80 Tritt in der Minute und im Geschwindschritt 108 Tritt in der Minute ausgeführt.

Man lässt die Uebenden im Einzelnen und in corpore verbunden mit den sogleich folgenden tactischen Uebungen ausführen.

ad 3. Die tactischen Uebungen, ebenfalls den militairischen analog, bestehen in der Ausübung der Marsch-Uebungen in verschiedenen Abtheilungen und Unterabtheilungen, als Zügen, Halbzügen, Sectionen. Ferner in den Schwenkungen, im Richten und Schliessen, Aufmarschiren u. s. w. Auch die zu erzielenden gymnastischen Resultate sind den der Marschübungen analog.

ad 4. Bei den Laufübungen unterscheidet man einen Kurzlauf und Schnelllauf, ersterer wird auch als Dauerlauf angewendet, letzterer als Wettlauf. Bei ersterem, der 150 Tritte in der Minute ausgeführt werden soll, ist nicht so sehr auf Schnellfüssigkeit, wie auf exacte Körperhaltung zu sehen; der Schnelllauf beabsichtigt nur mehr die erstgenannte Eigenschaft zu erzielen.

ad. 5. Wie schon früher erwähnt, sind es die Kniebeugungen, die als Vorstudien zu den Springübungen gelten müssen; alsdann der Schlussspruug auf der Stelle,

der den Uebergang zu den Springübungen von der Stelle bildet. Hier unterscheiden wir:

a) Schlusssprung
b) Spreizsprung
c) Seitsprung
d) Schrittsprung
e) Schreitsprung

} von der Stelle.

Ferner folgen die Springübungen mit Anlauf, als z. B. nebst Commando: Schreitsprung mit drei Schritt Anlauf und rechts (links) Antreten: springt! u. s. w.

Diese sämmtlichen Springübungen sind nun Vorübungen zum Weit-, Hoch- und Tiefsprung. Die beiden letztern gehören eigentlich, da man sich äusserer Geräthschaften dazu bedient, in die Rüstübungen. Bei allen diesen Springübungen ist weniger auf Bravour, als auf schönes, auf Regeln der Gymnastik basirendes Springen zu sehen. Näheres hierüber, wie überhaupt schon früher erwähnt, ist in Rothstein's angegebenen Werken zu studiren.

ad 6. Die Takto-gymnastischen Uebungen sind Combinationen von Gang-, Lauf- und Marschübungen, bei welchen gewisse Zeit- und Raumformen beobachtet werden müssen. Sie sind nicht mehr rein zur Kräftigung des Körpers, also zur rein materiellen Kräftigung, sondern es soll durch sie auch schon die ästhetische Seite des Individuums gebildet werden. Man kann solche einzelne Takto-gymnastische Uebungen, welche aus mehreren Touren bestehen, ähnlich wie Contretänze und Quadrillen, als gymnastische Spiele bezeichnen, die jedoch neben der Freude, welche sie bei ihrer Ausübung in den jugendlichen Gemüthern erwecken, das Nützlichkeitsprincip, welches sich durch das ganze Ling'sche System consequent erhält, ausser Acht lässt. So werden unter an-

dern die einfachen Gang- und Marschübungen zu Takto-gymnastichen Uebungen, wenn man den dritten oder vierten Tritt durch einen Schwertritt oder durch Händeklatschen markiren lässt. Diese Modification bringt schon eine ganz andere Reaction in den Uebenden hervor. Er muss bei jedem Tritt aufmerksam auf Hand und Fuss sein, er muss trotz dem Händeklatschen seine Füsse eben so schön hinsetzen, wie ohne dasselbe, also es wird der Beinmuskulatur das richtige Setzen der Füsse so eigen, wie dem guten Fechter der richtige Ausfall, ohne nach den Füssen zu sehen, eigen wird. Der durch diese Uebungen Geübte wird sich also nicht durch zufällige Ereignisse, als z. B. ein Gespräch mit einem Andern während des Gehens auf der Strasse, irre machen lassen, seine Füsse irregulär zu setzen, seinem Gesellschafter etwa auf den Leib zu fallen oder über seine eigene Beine zu stolpern, wie man dies von vielen Leuten nicht gar selten sieht. Andererseits wird nun auch durch die gewählte Combination dieser Takto-gymnastischen Uebungen, die ästhetische Seite der Uebenden gekräftigt, so z. B. beim Ketten-Durchgang, wo die Uebenden in zwei Abtheilungen getheilt durch das Aneinanderfassen der Hände eine Kette bilden, und so die eine Abtheilung der andern unter den Armen durchgeht, dies geschieht im Kurzlauf, im Marsch oder Hüpflauf u. s. w. und kann durch Zusätze verschiedener Art vervielfältigt werden. So ist dann ein anderes Spiel der Trabantenlauf genannt, wo je zwei Uebende den Mond und die Erde darstellen. Letztere schreitet im gewöhnlichen Tempo fort und der Mond läuft im Kurzlauf um dieselbe herum. Ferner beruhen auf ähnlichen Principien der Webelauf, der Radlauf oder Gang u. a. m. Bei allen diesen Uebungen ist jedoch immer zu berücksichtigen, dass sie nicht in gewöhnliche Spielereien ausarten dürfen, sondern dass bei richtiger Auffassung der Takto-gymnastischen Uebungen gar vielseitig auf den Uebenden gewirkt werden kann.

c) Stützübungen.

Diese Uebungen können nur von zwei oder mehrern Individuen ausgeführt werden, die sich wechselseitige Stütze darbieten. Hier findet man nun wieder Bewegungen für einzelne Glieder, aus denen die mannigfachsten Combinationen gemacht werden können. Die Aufstellung der Uebenden ist, je nachdem die betreffende Stützung es erfordert, vis-à-vis oder in Rotten- und Lückenformation. Sollte z. B. eine Stützübung für die Arme gegeben werden, so wird schon bei dieser den zu afficirenden Muskeln gemäss, ob die der Brust, ob die der Schultern, ob die des Ober- oder Unter-Armes angeregt werden, die Ausgangsstellung eine ganz verschiedene sein. So wird der Stützende (A.) bei einer Abwärtsführung der Arme aus der Streckstellung dem zu Stützenden (B.) aus der Rottenformation Stütze leisten, wo hingegen bei der Seitwärtsstellung der Arme aus der Reckstellung A. vis à vis B. stehen wird. Die Art und Weise der Stützung wird nun auch durch die zu erzielenden Zwecke modificirt, so kommt es darauf an, welche Muskelparthie angeregt werden soll; z. B. bei der zuletzt angeführten Bewegung wird durch das Seitwärtsführen der Arme in horizontaler Ebene von B. die Schultermuskelparthie angeregt, diese Wirkung wird aber dadurch erhöht, wenn dem Seitwärtsführen durch A. ein Widerstand entgegengesetzt würde. Würde B. nun aus der Seitwärtsstellung der Arme, die in der Kunstsprache „Klafterstellung“ benannt wird, die Arme wieder in die Reckstellung zurückführen, so würde hauptsächlich der grosse Brustmuskel afficirt werden; leistet A. Widerstand, so wird die Erregung wiederum erhöht. So kann aber auch B. Widerstand leisten; und A. vollführt die Bewegung an B. Würde z. B. B. in der vorigen Bewegung Widerstand geleistet haben, und hätte A. die Arme von B. unter Ueberwindung dieses Widerstandes zusammengeführt, so würden statt des grossen Brustmus-

kels die Schultermuskeln, also grade das Entgegengesetzte, angeregt worden sein. Diese verschiedenen Eigenschaften der Stützübungen machen selbige zu den wichtigsten der Ling'schen Gymnastik und namentlich, wie wir später hören werden, zu bedeutenden Heilbewegungen in der Heilgymnastik; hier werden sie aber wegen der oben erwähnten Eigenschaften halbactive Bewegungen benannt. So wichtig diese Uebungen sind, und so ausserordentlich heilbringend und kräftigend sie bei richtiger Handhabung sein können, eben so schädlich können sie werden, wenn das richtige Maass und Ziel in der Stütze nicht inne gehalten wird, und die Indication nicht ganz genau gestellt ist. Hierzu gehört aber viel Sachkenntniss, die nur von dem gymnastischen Lehrer selbst verlangt werden kann. Aus diesem Grunde können nur unter seltenen Umständen die Stützübungen von den Zöglingen mit dem Erfolg ausgeführt werden, wie es durch die Hand des kundigen Gymnasten im hohen Grade geschehen kann. Aus demselben Grunde ist aber auch die grösste Vorsicht in dem Verordnen dieser Uebungsart beim pädagogisch-gymnastischen Unterricht zu beobachten. Nicht allein die Erhöhung der Wirkung auf die betreffenden Muskelparthien wird durch wechselseitigen Widerstand bezweckt, sondern auch die Energie des Muskels; die Innervationsströmung wird hierdurch, wie durch keine andere Bewegungsart ins Feine gestählt und geübt. Die sogenannte Fühlung, das augenblickliche Erzeugen des bestimmten, nöthigen Kraftmaasses, wird auf eine unglaubliche Weise erlangt; dieses Fühlen erstreckt sich nicht allein auf die eignen Glieder des Individuums, sondern auch auf das augenblickliche Erkennen des Kraftmaasses anderer Individuen. Wie wichtig diese Eigenschaften oftmals im Leben sein können, wird wohl Jeder schon selbst erfahren haben und ist diese Wichtigkeit in der Objectivgymnastik (der Wehr- und ästhetischen Gymnastik) jeden Augenblick zu erkennen. Dieser Umstand wird ihn be-

fähigen, im Leben bei etwa vorkommenden Hülfleistungen an Andern sich ebenso geschickt zu benehmen, wie er von Andern gebotene Hülfe zu benutzen verstehen wird.

d) Ringe-Uebungen.
e) Elementar-Uebungen aus der ästhetischen Gymnastik.

Diese beiden Uebungsarten sind nur in der pädagogischen Gymnastik als Uebergangsübungen zur Wehr- und ästhetischen Gymnastik zu betrachten, und werden auch hier nur als vorbereitende Uebungen gelehrt, da, wie schon erwähnt, die pädagogische Gymnastik den Menschen als Subject in seiner Activität berücksichtigt, und die Wehr- und ästhetische Gymnastik es nur mit dem Individuum in seiner Objectivität zum Leben zu thun hat. Es wird hier in der pädagogischen Gymnastik also kein eigentliches Ringen geübt, denn dies ist Sache der Wehrgymnastik, aber die regelrechten Bewegungen zum und beim Ringen kann man mit Recht als Vorbereitungs-Exercitien in der Subjectivgymnastik aufnehmen, da ja das erste Glied des Ling'schen Systems den Menschen zur Ausübung aller andern Glieder tauglich zu machen sich zur Aufgabe gestellt hat.

Die Uebungen dieser Bewegungsart bestehen nun:

a) aus dem Einnehmen der Gardstellung, d. h. derjenigen Stellung, die der Ringer zum Anfang des Ring-Kampfes einnimmt. Hierbei wird der Gardwechsel auch zugleich geübt;
b) das Anrücken zur Mensur und das Mensur nehmen;
c) die verschiedenen Angriffsarten:
   1) der Armgriff,
   2) der Rückengriff,
   3) der Spaltgriff,
   4) die Uebung im gegenseitigen Stemmen und Ziehen.

Hat man diese verschiedenen Angriffsarten gründlich geübt, so könnte man gleich zum Contra-Ringen übergehen, wie dies auch in Rothstein's Reglement für die Ling'schen Freiübungen geschieht, aber da befindet man sich total auf dem Gebiete der Wehrgymnastik, wie Rothstein auch in seinem Leitfaden dies durch die Ueberschrift zu den Ringe-Uebungen bemerkt.

In ähnlicher Weise sind nun die Elementar-Uebungen der ästhetischen Gymnastik in dem vorliegenden Gliede aufzufassen. Man will in diese Uebungen noch keinen bestimmten mimischen Inhalt legen, nur in dem Uebenden das ästhetische Gefühl zur Empfängniss der eigentlichen ästhetischen Uebungen vorbereiten, also ihn auch für das vierte Glied geschickt machen. Es sind dies also ebenfalls Uebergangsübungen zur ästhetischen Gymnastik, wie die sub e Uebergangsübungen zur Wehrgymnastik waren. Diese Vorbereitungsübungen haben das wichtig zu Beachtende, dass man durch sie den Uebenden so nach und nach mit dem neu zu erlernenden Gliede vertraut macht, der sich alsbald auf einem ueuen Gebiet befindet, ohne zu wissen, wie er darauf gekommen ist. Es erinnert immer an das Lebende des Ling'schen Systems, denn in der ganzen Natur finden wir diesen Uebergang, so aus dem Stein- in's Pflanzenreich, so aus dem Pflanzen- in's Thierreich; nichts Abgebrochenes kennt die Natur, bei der ja Harmonie die Losung ist, nnd auch nichts Abgebrochenes kennt die Ling'sche Gymnastik, dieses so natürliche System.

Diese Elementarübungen der ästhetischen Gymnastik bestehen nun:

a) in Fusspositionen, diese zerfallen wieder in Unter-Abtheilungen, als Stand-, Kreuzstand-, Seit-, Schritt-, Gang-, Kreuzgang-, Ausfall-Positionen, ferner Heben und Senken der Fersen in den verschiedenen Stand-Positionen, Beugen und Strecken der Knie u. s. w.,
b) Kopfwenden links, rechts u. s. w.,

c) betreffende Handwenden,
d) betreffende Armheben,
e) die betreffenden Rumpfbewegungen, und zwar wieder in verschiedenen Fusspositionen u. s. w.

Aus diesen verschiedenartigen Elementarstellungen und Bewegungen werden nun die mannigfachsten Combinationen gemacht, und man wird in der Praxis gleich erkennen, dass die Elementarbewegungen der ästhetischen Gymnastik ähnlichen Folgerungen, wie die früher erörterten Elementarfreiübungen unterworfen werden können. Wie die eben erwähnten Combinationen viele Aehnlichkeit mit den zusammengesetzten Gliederbewegungen haben, nur dass in erstern nicht das Hauptziel die Krafterzeugung ist, sondern die Bildung des Wohlordnungs- und Tactsinnes als Hauptsache ihres Zieles erscheint.

In diesem so eben beendeten Capitel der Freiübungen wurden die im Anfang als eine Hauptclasse bezeichneten Stützübungen mit erörtert, und es fand sich, dass unter der Stütze, die hier stattfindet, immer eine lebendige Stütze zu verstehen sei. Wir kommen jetzt aber zu der Hauptclasse von pädagogischen Körperübungen, bei denen keine lebendige Stütze benutzt wird, sondern bei welchen sich der Uebende eines Geräths oder einer Rüstung zur Stütze bedient. Wie früher erwähnt, erhalten diese Uebungsarten aus diesem Grunde auch den Namen Rüstübungen.

Diese Rüstübungen sollen nun in der rationellen Gymnastik verschiedene Zwecke erfüllen. Zuerst sollen sie die durch die Freiübungen erzeugte relative und absolute Muskelkraft erhöhen; ferner die in der Ausübung der Freiübungen angeeigneten psychischen Eigenschaften, die ja schon weitläufig genug besprochen wurden, in ihrer Anwendung zu praktischen Dingen mehr reguliren; und endlich ist ihre Hauptaufgabe, den durch die Freiübungen harmonisch gebildeten Menschenorganismus für die

ihm möglicher Weise als Subject in seiner Activität im Leben vorkommenden Verhältnisse geschickt und dauerhaft zu machen.

Aus diesen eben gesagten Anforderungen, welche den Rüstübungen gestellt werden, ist schon ersichtlich, dass ihre Ausdehnung eine gewisse Grenze haben wird. Es unterscheiden sich dieserhalb die Rüstübungen des Ling'schen Systems wesentlich von den Uebungen an Geräthschaften anderer Systeme, die in ihren Uebungen keine Grenze haben, sondern Alles das thun, was der Mensch möglicher Weise leisten kann; wohingegen die Ling'sche Gymnastik ihr Ziel darin findet, den Menschen in soweit geschickt zu machen, um den vermöge der verschiedenen Lebensverhältnisse möglicher Weise gestellten Anforderungen genügen zu können. So kann es dem Menschen wohl vorkommen, über einen Graben auf einer Stange balanciren zu müssen, oder 20 Fuss weit springen zu müssen, oder zwei bis drei Stock hoch klettern zu müssen, aber nie wird es als nothwendig erachtet werden, dass er während des Springens einen Purzelbaum schlägt, oder dass er auf der über Bach oder Graben gelegten Stange eine Bauch- oder Kreuzwelle schlägt, oder sich gar auf der Stange auf den Kopf stellt und mit den Beinen gesticulirt, diese Uebungen sind nicht Objecte einer rationellen Gymnastik, sondern gehören dem Felde der Equilibristik an und können auch vernunftgemäss nur von Akrobaten und Equilibristen geübt werden, deren Lebensberuf, deren Broderwerb es ist, sich durch Capriolen zu ernähren. Die Ling'sche Gymnastik will aber keine Epuilibristen bilden, sondern dem Menschen die Mittel und Wege an die Hand geben, seinen Beruf als Ideal der Schöpfung standesgemäss erfüllen zu können. Keine Specialisten will die rationelle Gymnastik erzeugen, sondern das Individuum so kräftigen, dass es zur weitern Ausbildung in jedem andern Fache sich als tauglich erweise. Sie hat deshalb auch eine viel gerin-

gere Zahl von Uebungsgerüsten nöthig, als ein System, dessen Uebungen keine Grenzen gesetzt sind, und da in Entwickelung des Systems immer auf die Pythagoräische Gymnastik, als Muster einer rationellen Gymnastik, hingewiesen wurde, soll es dem geneigten Leser um desto mehr erklärlich werden, wie jene Systeme, die in ihren Rüstübungen keine Grenzen haben, deren ganzes Treiben nur in Capriolen an Rüstungen besteht, schon deshalb das wahre und richtige Princip verfehlen, da die griechische Gymnastik, die so viel geleistet hat, sich gar keiner Rüstungen bediente.

Wie wir in den Freiübungen gesehen haben, dass die combinirten Bewegungen immer erst nach dem gründlichen Durchüben der Elementarübungen geschahen, eben so geschieht dies auch in den Rüstübungen. Es ist dies hier noch um so nöthiger, indem der Uebende oftmals in Lagen versetzt wird, wo er sich eine Beschädigung des Körpers durch Herunterfallen u. s. w., zuziehen kann, wenn er durch Vorexercitien nicht vollständig in den Stand gesetzt worden ist, sich in der verlangten Situation zu erhalten. Um desto grösser muss die Vorsicht des Lehrers beim Anordnen der einen oder der andern Rüstübung des betreffenden Individuum sein.

Die Uebungen dieser Classe werden im Ganzen nun aber nicht so nach Commando geschehen können, wie die der Freiübungen; dennoch muss hierauf, wie auf das richtige Innehalten des Tempo's, so weit es irgend möglich ist, durchaus geachtet werden. Nachdem die Art der Bewegung dem Uebenden von dem Lehrer angegeben worden ist, wartet ersterer den Zuruf des letzteren, der sich nun nach der betreffenden Bewegung richtet, ab. Dieser Zuruf ist nun z. B. Auf! für Emporbewegung — Ab! für Abwärtsbewegung — Los! zum Loslassen der Hände — Vorwärts! zum Vorwärtsbewegen oder auch zum Encouragiren — Halt! zum Einhalten oder Beenden einer Bewegung u. s. w.

Was nun die Beschreibung der einzelnen Uebungen an den verschiedenen Uebungsgerüsten anbetrifft, so bin ich gezwungen, die schon bei den Freiübungen in demselben Falle erwähnten Ansichten zu citiren, dass nämlich das Technische der Ling'schen Gymnastik erlernt sein will, und hier nur in soweit darüber gesprochen werden kann, wie es zum allgemeinen Verständniss des Ling'schen Systems als nothwendig erachtet wird.

Die Uebungsgerüste, welcher sich die Ling'sche Gymnastik zur Aufführung der Rüstübungen bedient, sind etwa folgende:

1) Der Balancirbaum.
2) Der Querbaum.
3) Die Klimm-, Kletter- und Steige-Gerüste, dazu gehören:
    a) das Klettertau,
    b) das Paartau,
    c) das Schwungtau.
    d) die Kletterstangen,
    e) der Klettermast,
    f) der Steigemast,
    g) die einfache Leiter,
    h) die Doppelleiter,
    i) die Strickleiter,
    k) der Sprossenständer,
    l) die Steigewand,
    m) die Steigebohle.
4) Die Sprunggestelle, hierzu gehören:
    a) das Schnursprunggestell,
    b) die Sprungtreppe,
    c) der Sprungkasten,
    d) der Sprungbock,
    e) die schiefe Ebene und das Sprungbrett.
5) Der Voltigirbock.

Es wird einem Jeden wohl als überflüssig erscheinen, diese eben aufgezählten Geräthschaften näher zu be-

schreiben. Der sich für die Ling'sche Gymnastik Interessirende mag sich in ein für dieselbe bestehendes Institut verfügen und er wird in einer Stunde durch Anschauung mehr gewinnen, wie durch tagelanges Auswendiglernen der Geräthe und der an denselben auszuführenden Uebungen. Es sollen hier nur einige wenige Bewegungen hingestellt werden, um den durch diese wenigen Worte allgemein gefassten Begriff klarer zu machen.

Da bei vielen Rüstübungen eine gewisse Höhe bedingt ist, in welcher sie ausgeführt werden, so hat die rationelle Gymnastik das Maass dieser Höhenbestimmung von dem Körper des Gymnasiasten selbst entnommen. Man hat hierdurch eine Kniehöhe (diejenige Höhe von der Sohle bis zum Kniegelenk), eine Spalthöhe, Hüfthöhe, Brusthöhe, Schulterhöhe, Augenhöhe, Scheitelhöhe, Reich-Höhe (diejenige Höhe, welche man bei gehobenen Fersen und ausgestreckten Armen mit den Händen zu erreichen vermag), und endlich Sprunghöhe, worunter die durch Schlusssprung auf der Stelle mit den Händen zu erreichende Höhe verstanden wird. Die sich darstellenden Höhen bei den Rüstübungen, welche das angegebene rationelle Maass überschreiten, werden in Fuss und Zoll angegeben.

So wie bei den Freiübungen Beispiels halber eine Anzahl von Uebungen, die zum allgemeinen Verständniss als nothwendig erschienen, hervorgehoben wurden, so soll dies auch hier geschehen.

1. Zuerst wird das Hinaufkommen auf den Balancirbaum geübt, welches in dem einfachen Hinaufsteigen, oder durch Aufrichten aus dem Reitsitz nach hinten oder nach vorn, durch den Knieaufschwung oder durch das Hinaufspringen geschehen kann.

Ist dann die Balancirstellung eingeübt worden, so übt man das Herabkommen von dem Balancirbaum. Dies kann nun wieder in dem einfachen Herabkommen bestehen, oder im Herabspringen aus verschiedenen Stand-

arten, als z. B. aus Quer- oder Seitstand, und in vorwärts rückwärts oder seitwärts Abspringen, sowie aus verschiedenen Höhen geschehen. Das Absitzen im zurückgegangenen Reitsitz u. s. w.

Nach diesem wird im Stand auf dem Balancirbaum geübt: der Fusspositions-Wechsel, Wechselfusslüften, die Wendungen, das Kehrtmachen, die verschiedenen Knie-Beugungen und die Armstreckungen.

Ist dies eingeübt, so wird das Gehen auf dem Balancirbaum im Vorwärts-, Rückwärts- und Seitwärts-Gang geübt. Diese Gangübungen werden durch die verschiedensten Combinationen vermehrt, so z. B. durch den Gang mit Nachstelltritten, durch das Gehen mehrer im Gleichtritt, dann durch Gehen mit Belastung, durch Ueberschreiten und Ausweichen und durch viele Andere mehr.

Dass die Uebungen in dem verschiedenen Höhenstand des Balancirbaumes ausgeführt werden, braucht wohl nicht mehr erörtert zu werden.

2. Am Querbaum sind die Uebungen so mannigfach, dass es die Aufgabe dieser Schrift überschreiten würde, wenn ich auch nur von der verschiedenen Benutzungsweise dieses Gerüstes reden wollte; anderseits würde es auch wirklich gar nichts nützen, wenn nicht jeder Uebung eine Definition beigefügt würde, und dies ist Sache eines Lehrbuches. Hier sei wiederum nur einiges zum allgemeinen Verständniss gesagt, dass nämlich der Querbaum zu dem Einüben verschiedener Hang-, Spring- und Schwing-Uebungen vorzugsweise dient, dass wir verschiedene Hangarten unterscheiden, die nun wieder durch die verschiedenartigste Ausführung modificirt werden können, so unterscheidet man z. B. den Unterhang von Stützhang, ersterer kann nun wieder Kurz- oder Langhang sein; ferner Quer- und Seithang, Sturz- und Liegehang u. a. m. In diesen verschiedenen Hangarten werden nun die verschiedensten Bewegungen in dem verschiedensten Höhen-

stand des Querbaums angeführt. Dasselbe gilt von den Uebungen im Sitz, die von oder im Seit- oder Reitsitz u. s. w. geschehen können.

Die Auf- und Abschwünge erfolgen aus verschiedenen Höhen und in verschiedenen Griffarten der Hände, so aus der Stand-, Scheitel- oder Sprungreichhöhe, durch den Untergriff-, Aufgriff- oder Zwiegriffhang.

Ferner werden an dem Querbaum noch die Stützschwingsprünge, der Ueberschwung und einige andere Uebungen gemacht, deren nähere Erläuterung in den schon öfters von Rothstein erwähnten Schriften zu suchen ist.

An den Klimm-, Kletter- und Steige-Gerüsten finden nun die Uebungen gleichen Namens statt; so zuerst an einem Tau als Vorübung die Lang-, Kurz- und Kletterhang-Haltung, dann das Hinauf- und Herabklimmen, das Hinauf- und Herabklettern. Alsdann am Paartau Langhang-Haltung, Klimmziehen, Hinauf- und Herabklimmen, Doppelabklimmen u. s. w. So am Schwungtau die verschiedenen Hangarten, das Entern u. s. w. Viel Analogie mit dem Klettern am Tau hat das Klettern an der Kletterstange, und unterscheidet sich das Klettern am Klettermast nur dadurch, dass hier das Festhalten durch Umschlingen der Arme, wo hingegen bei ersterem das Festhalten mit den Händen geschieht.

Was die Uebungen an den Steigegerüsten betrifft, so können hier ebenfalls aus dem schon so oft erwähnten Grunde von den vielen bestehenden Uebungen nur äusserst wenige citirt werden, so z. B. am Steigemast das Herauf- und Herabsteigen; ferner von den Uebungen der Leiter das gewöhnliche (vorlings) Hinauf- und Herabsteigen, das Herabsteigen kehrlings, das Hinauf- und Herabsteigen an der Kehrseite der Leiter, Senksprung aus dem Hang auf der Kehrseite, das Hinauf- und Herabklimmen, das Stemmen herauf und herab; ferner das Herauf- und Herab-Steigen an der Strickleiter. Diese Uebungen werden nun auch nebst anderen an der Doppelleiter geübt. Diesen

folgen die Uebungen am Sprossenständer, wie z. B. das Hinauf- und Herabsteigen, nebst dem Hinauf- und Herabklimmen im Hang vorlings, auch Beinhebungen im Lehnlanghang und viele andere, die von einem, der die Terminologie der Gymnastik nicht kennt, ohne Beschreibung doch nicht verstanden würden, mithin hier zu nennen, als überflüssig erachtet wird. Alsdann wird das Hinauf- und Herabsteigen an der Steigewand und an der Steigebohle geübt.

An den Sprunggestellen werden Freisprünge oder Stützsprünge geübt. Erstere werden frei, ohne Beihülfe der Arme ausgeführt, bei letztern gewähren während des Sprunges die Arme und Hände noch Stütze. Bei den Freisprüngen, bei denen das Sprunggestell die Sprunghöhe des Sprunges angibt, liegt die Theorie der Sprünge aus den Freiübungen zu Grunde. Sie werden in verschiedenen Höhen ausgeführt als Schlusssprung über die Schnur, als Schreitsprung, Schrittsprung, Laufsprung, Drehsprung u. s. w.

An der Sprungtreppe werden die Tiefsprünge ausgeführt, und zwar in verschiedenen Ausgangsstellungen, als z. B. aus der Grundstellung, aus dieser seitwärts, aus Gangstellung, aus Hockstellung, aus dem Sitz, Senksprung u. a. m.

Die schiefe Ebene wird zum Emporlaufen und zum Abspringen benutzt und geschieht dies in verschiedenen Modificationen.

Am Sprungkasten werden die Sprünge als Frei- und Stützsprünge ausgeführt. Am Sprungbock hingegen sind die übenden Sprünge nur Stützsprünge, so z. B. Stützspreizsprung über den Bock, derselbe mit entfernterer Abstossstelle, Stützaufsprung in den Kniestand und Vorwärtsknieabsprung, Stützaufsprung in den aufrechten Stand und vorwärts oder seitwärts Absprung u. s. w.

Die Uebungen am Voltigirbock richten sich in ihrer Mannigfaltigkeit danach, ob sie in der Quer oder Länge des Voltigirbocks ausgeführt werden, und zerfallen dem-

nach neben den Elementarübungen in Uebungen bei Stellung des Voltigirbocks im Querstand und in Uebungen bei Stellung des Voltigirbocks im Längstand.

a) Einige Uebungen bei Stellung des Voltigirbocks im Querstand.

Als Elementarübung ist Beispiels halber zu nennen der Schlusssprung in dem Stützhang aus dem Stand, derselbe mit Anlauf; Sprung in den Stützhang mit halber oder mit ganzer Spreize, aus dem Stand, auch mit Anlauf; Wechselknie- und Doppelknieschnellen aus dem Stützhang u. a. m. Alsdann kommt das Umdrehen aus Stützhang vorlings und rücklings, in Stützhang rücklings und vorlings; die Doppelarmbeugung und Streckung im Stützhang; das Durchschreiteln vorwärts und rückwärts im Stützhang vorlings, das Durchhaken vorwärts und rückwärts im Stützhang; das Handlüften und Handversetzen im Stützhang vorlings; Vor- und Rückschweben aus dem Stützhang; Beinschwingen aus dem Reitsitz vorlings.

Nachdem diese und andere Grundübungen durchgemacht worden sind, geht man zu den zusammengesetzten über; diese bestehen in Uebungen aus dem Stützhang und Sitz, z. B. Durchhocken mit Vorwärtsabschnellen in den freien Stand aus dem Stützhang; Wuchten mit Rückwärtsabschnellen aus dem Stützhang; das Halbkreisen vorwärts und rückwärts, das Umkreisen, beides aus dem Stützhang; Schwebewechsel aus dem Stützhang; das Kehraufsitzen in den Seitsitz, hinter, vor und in den Sattel; Wendüberschwung aus dem Stützhang in den Stand jenseits; Sitzwechsel aus dem Reitsitz vorlings in den Reitsitz rücklings mit Beinschwingen u. a. m.

Alsdann kommen die Uebungen aus dem Stand resp. mit Anlauf, als z. B. Knieaufsprung auf den Sattel und Knieabsprung vorwärts in freien Stand, Stützdurchsprung, Sprung zum Halbkreisen, Spreizaufsitzen rechts in den Reitsitz auf Sattel und Spreizabsitzen rechts diesseits, dasselbe links; Spreizabsitzen jenseits, Kehraufsitzen in

den Seitsitz auf den Sattel (r. l.); ferner Stützaufsprung in den Stand auf dem Sattel und Vorwärtsabsprung in den freien Stand, Stützaufsprung in den Spreizstand und Vorwärtsabsprung in den freien Stand, Stützspreizübersprung über den Bock, Wendüberschwung, Kehrüberschwung, Stützüberschlagsprung über den Bock u. s. w.

b) Einige Uebungen bei Stellung des Voltigirbocks im Längsstand.

Auch hier werden erst Elementarübungen durchgemacht, als z. B. Schlusssprung im Stützhang, Sprung in den Stützhang mit ganzer Spreize, Stützsprung in den Reitsitz (Quersitz) auf die Kruppe, Sitzwechsel aus dem Reitsitz (Quersitz) in den Halbquersitz, Sitzwechsel aus Halbquersitz rechts in Halbquersitz links und umgekehrt, Stützsprung in den Halbquersitz auf die Kruppe u. a. m.

Zusammengesetztere Uebungen sind Beispiels halber Stützsprung in den Reitsitz auf die Kruppe, Beinschwingen und Rückwärtsabschnellen, Stützsprung in den Reitsitz auf dem Sattel und Seitwärtsabschwingen, derselbe Sprung auf den Nacken, Kehraufsitz (r. l.) in den Reitsitz auf die Kruppe, Kehrüberschwingsprung, Wendaufsitzen (r. l.) in den Reitsitz auf die Kruppe, Stützaufsprung in den Stand auf den Sattel und Stützspreizsprung nach vorn in den Stand u. a. m.

Eine andere Bewegungsform, welche man noch zu den Rüstübungen rechnen kann, sind die sogenannten Specialbewegungen. Diese Bewegungen dienen dazu, einzelne Muskelparthien des Körpers anzuregen und zwar an einem Geräth unter Widerstand eines andern Menschen. Sie sind eigentlich als Stützübungen an Uebungsgerüsten zu bezeichnen. Sie sind es, welche die Classe der halbactiven Bewegungen in der Heilgymnastik bilden und werden da auch specieller abgehandelt werden. Was schon früher von der Ausübung der Stützübungen gesagt ist, dass sie von den Uebenden nur höchst selten und unter specieller Aufsicht des Gymnasten ausgeführt werden

können, dasselbe gilt auch in noch verschärfterem Maasse von den sogenannten Specialbewegungen. Es sind dies nur heilbringende Bewegungen in der kundigen Hand des Gymnasten, und da die Ling'sche Gymnastik, wie ja eben gezeigt, einen bedeutenden Vorrath von Bewegungen in der pädagogischen Gymnastik besitzt, durch welche das Subject in seiner Activität gestärkt und gebildet werden könne, so sollte man diese Bewegungen nur dann anwenden, wenn es speciell gymnastisch als indicirt erscheint; dann aber nur dieselben von einem kundigen Gymnasten appliciren lassen, da durch falsches Handhaben dieser Bewegungsarten nur Unheil angerichtet werden kann.

Nachdem ich nun eine Anzahl von Bewegungen aus der pädagogischen Gymnastik aufgezählt habe, hoffe ich, dass der geneigte Leser sich einen allgemeinen Begriff über die Technik des Ling'schen Systems zu machen im Stande ist. Es würde dem Zweck dieser Schrift nicht entsprechen, wenn ich mich auf Specialitäten über den Betrieb der Ling'schen Gymnastik eingelassen hätte. Diese wenigen Bewegungen sollen nur als Anhalt für die vielen andern dienen, welche der geneigte Leser in den Werken von Hg. Rothstein näher erläutert findet; ferner sollen sie dazu dienen, dass der Leser beim Besuch eines Instituts für Ling'sche Gymnastik den Zweck der in demselben vorhandenen Geräthe eher zu erkennen vermag, da ihm dies ohne jeden Anhaltspunkt unmöglich erscheinen wird.

Ferner würde noch manches über den Betrieb der Ling'schen pädagogischen Gymnastik zu sagen sein, so über den Gebrauch der Uebungen von verschiedenen Geschlechtern u. s. w., jedoch erlaubt es der Zweck der Schrift ebenfalls nicht, sich noch mehr auf die Details des Betriebes einzulassen, wie es bereits im Anfang der pädagogischen Gymnastik geschehen ist. Ueberhaupt würde es für einen mit der Technik der Ling'schen Gym-

nastik Unbekannten nur langweilig sein, wenn ich ihn mit noch mehr termina technica quälen würde, da er ja eben mit einer ganzen Schaar von Bewegungsbenennungen belästigt wurde, deren Aufzählen mir jedoch zum allgemeinen Verständniss der Grundideen des Ling'schen Systems als nothwendig erschien. Ich schliesse hiermit die pädagogische Gymnastik und wende mich zu dem zweiten Gliede unseres Systems.

II. Die Heilgymnastik.

Nachdem ich den Menschen als Subject in seiner Activität nach dem Sinne des unsterblichen Meisters in dem ersten Gliede seines Systems erörtert habe, wende ich mich zu dem zweiten Gliede desselben, in welchem der Mensch als Subject in seiner Passivität berücksichtigt wird.

Je mehr sich der Mensch von der im vorigen Gliede erstrebten Harmonie des Körpers und der Seele entfernt, desto mehr tritt er in das Stadium der Innormalität. Hat diese Disharmonie einen sichtlichen Grad erreicht, so bezeichnen wir solche mit der Benennung Krankheit. Letztere kann nun verschiedene Grade erreichen, und wird der Grad der Krankheit den Maassstab für die Passivität des Individuums angeben. Je mehr sich erstere steigert, in demselben Grade nimmt letztere zu und kann sich bis zum vollkommenen Aufgehobensein der subjectiven Activität steigern. Befindet sich das Individuum nun in dieser relativen Passivität, so fällt es in der Ling'schen Gymnastik dem zweiten Gliede anheim, nämlich der Heilgymnastik. Sowie in der pädagogischen Gymnastik der Zweck des gymnastischen Unterrichts sein soll, den Organismus nach allen Seiten hin gleichmässig zu kräftigen und zu bilden, wie wir hier also den Menschenorganis-

mus in seiner Totalität im Auge haben, so richtet die Heilgymnastik ihren Blick vornehmlich auf den erkrankten Theil desselben, und jemehr dieser seiner Heilung entgegen geht, in demselben Grade gewinnt auch das Subject an seiner Activität, und in ebendemselben Grade geht er dem ersten Gliede entgegen, bis er endlich bei völliger Genesung der pädagogischen Gymnastik anheimfällt. Aus dem eben Gesagten wird jedem einleuchtend sein, wie sich der Betrieb der pädagogischen Gymnastik von der Heilgymnastik gar nicht trennen lässt, auf wie grossem Irrwege sich jene Institute befinden, welche neben ihrem heilgymnastischen Betrieb die pädagogische Gymnastik vernachlässigen, ja nicht einmal kennen. Es sei mir diese kleine Andeutung hier erlaubt, indem sie der Vorläufer einer weitern Besprechung dieses Themas sein soll, und will ich in der Entwicklung des Ling'schen Systems erst weiter geschritten sein, um den geneigten Leser durch eigene Beobachtung zu den hierüber bestehenden Grundsätzen zu führen.

Wie schon in der historischen Uebersicht angedeutet wurde, ist die Idee, durch Leibesübungen Körpergebrechen zu heilen, älter, als die des rein erzieherischen Princips in der Gymnastik. Schon lange vor den Griechen waren es die Indier und Aegypter als die ersten Culturvölker, welche die Leibesübungen als Heilmittel anwendeten; gewiss aber schon vor ihnen haben uncultivirte Völker dieselben in diesem Sinne angewendet, da wir heute ja noch sehen, wie diejenigen Völker, bei welchen die Cultur noch keine Medicamente einführte, durch den Naturtrieb veranlasst werden, vermittelst betreffender Bewegungen, als Reibungen, Streichungen u. s. w. ihre Schmerzen zu lindern und Gebrechen zu heilen.

Von den Indiern und Aegyptern kam diese Idee zu den Griechen und wurde hier zu einer wirklichen Heil-Gymnastik erhoben. Hier finden wir, wie die gymnastischen Anstalten natürlich vor dem rohen Treiben der

Athletik nicht allein erzieherischen Zwecken, sondern auch ärztlichen dienten, wir sehen, wie sich die Leidenden der Behandlung des Gymnasten anvertrauten, wie Hippocrates, Galenus die Gymnastik selbst anwendeten und empfahlen, uud Letzterer, der Mehreres über dieselbe schrieb, den Gymnasten allein das Recht einräumt, die betreffenden Krankheiten durch Leibesbewegungen zu heilen, da er nur allein das Wesen der Gymnastik in wissenschaftlicher und praktischer Beziehung kennt, eine Kunst, welche besondere Studien und Naturanlagen erfordert; ferner, dass man den Gymnasten wohl von dem empirischen Handlanger, dem Paedotriben unterscheiden müsse. Wie ausserordentlich gut lässt sich diese Ansicht des grossen Mannes in der heutigen Zeit anwenden, wo man leider täglich sieht, wie Leute, die auch nicht die entfernteste Naturanlage haben, ganz ohne innerlichen Beruf aus rein materiellem Interesse sich mit der Heil-Gymnastik beschäftigen, wie diese Herren selbst erst einige Jahre ihren zerfallenen Körper durch Gymnastik restauriren lassen sollten, und wie solche Geister der guten Sache unendlich schaden und sie in Misskredit bringen.

Nach den Griechen waren es die Römer, bei welchen die Gymnastik als Heilmittel angewendet wurde. Von ihnen sind schon Asclepiades und Celsus genannt worden, zwei eifrige Beförderer der damaligen Gymnastik, wohl einsehend, dass ein Volk, wenn es sich durch schwelgerisches Leben körperlich und geistig aufgerieben hat, wie wir es zu der damaligen Zeit bei den Römern erblicken, nur durch angemessene Leibesbewegung und eine geregelte Diät restaurirt werden könne. Sie verbanden namentlich die Gymnastik mit Bädern, benutzten dieselbe auch noch zu diätetischen Zwecken. Wie schon erwähnt, waren es später die Aerzte Mercurialis, Füller und Tissot, welche die Gymnastik im medicinischen Sinne anwendeten, jedoch sehen wir nur Fragmente der griechischen Gymnastik bei ihnen, nichts Zusammenhängen-

des, ächt Gymnastisches, da ihnen der höhere Geist der Sache entgangen war, derjenige Geist, welcher in der Gymnastik sich nicht nur den Menschen als krankes Individuum denkt, sondern auch das momentan sich in seiner Passivität befindende Subject als Subject in seiner Activität zu versinnlichen weiss, also den Menschen nicht einseitig, sondern allseitig auffasst. Es war ein ähnlicher Fehler, den wir heute leider bei so vielen sogenannten hochgelehrten Aerzten beobachten, die in dem Kranken nicht das Menschenwesen in seiner physischen und psychischen Totalität erkennen, sondern die nur immer den Menschen als Cadaver ihrer pathologischen Beobachtung betrachten, denen mehr die Obductionsresultate der zu erwartenden Leiche, als die Reconvalescenz des gebrechlichen Wesens vor Gesicht schwebt. Die Ling'sche Heilgymnastik kann nur von dem richtig betrieben werden, der das Ling'sche System in seinem ganzen Umfange erkannt und durchdacht hat. Ebensowenig wie der Menschenorganismus ohne das eine oder das andere System, welches zu seinem Bestehen nothwendig ist, existiren kann, ebensowenig lässt sich das eine oder andere Glied des Ling'schen Systems als Organismus herausgreifen und von Jemand, dem das ganze Gebäude nicht als etwas Organisches eigen geworden ist, mit Nutzen betreiben. Ling hatte bei Begründung seines Systems stets die Bildung des Menschen nach allen seinen Richtungen hin im Auge. Dieser Grundgedanke ist gleichsam die causa movens, der Nerv, welcher uns das Ling'sche System als etwas Lebendiges darstellt. Jede Abweichung hiervon zernichtet die Seele des Systems, und trotz aller anatomisch-physiologischen und medicinischen Kenntnisse sind diejenigen, welche sich der einseitigen Auffassung der Ling'schen Heilgymnastik hingeben, immer nur das, was Galenus von den griechischen Gymnasten und Paedotriben sagt, sie stehen nämlich im Verhältniss zum wahren Ling'schen Gymnasten in gymnastischer Bezieh-

ung wie der Koch zum Arzte. Alle verkehrten Auffassungen der Ling'schen Ideen von Seiten vieler sogenannter Heilgymnastiker, von Ideen des Systems, die oftmals tiefer liegen, als dass sie nur durch ein rein anatomisch-physiologisches Wissen erfasst werden könnten, würden unterbleiben, wenn sich die genannten Herren etwas tiefer in den Geist des Ling'schen Systems hineingedacht hätten. Keine Flugschriften über ein System, wie das Ling'sche, würden erscheinen, wenn sich die Verfertiger solcher Schriften etwas vertrauter mit der Sache gemacht hätten, vorausgesetzt, dass sie den Grad der Bildung besitzen, welche die Ling'sche Gymnastik bei ihren Gymnasten voraussetzt. Es würden diese Herren die Ansichten des seligen Ling, so z. B. die Definition über das Entstehen der Krankheit, welche sich dieser classische Mann von dem Standpunkte seines Systems aus gab, wenn sie auch wirklich eine ganz heterogene Ansicht hätten, oder, wie höchst wahrscheinlich, sich gar keine selbstständige Ansicht darüber gebildet haben, nicht in so unschicklicher Weise kritisiren. Die Herren stellen sich nicht allein in den Augen eines Ling'schen Gymnasten als Ignoranten dar, sondern sie erscheinen schon in den Augen eines gebildeten Laien als arrogante und ungezogene Menschen.

Da Ling die Normalität eines Menschenorganismus in dem Einklange seines Geistigen und Körperlichen fand, definirte er sich auch den Begriff von Krankheit und ihr Entstehen, hierauf fussend, auf eine höchst geniale Weise. Sowie unsere heutigen Physiologen in dem normalen Zusammenwirken der verschiedenen Systeme unseres Körpers, als da sind das Knochen- und Muskel-System, das Blutgefässsystem, das Nervensystem das Haut- und vegetative System u. s. w., die Gesundheit des Individuums erkennen, wie sich die Pathologen die Krankheit des einen oder andern Systems aus der Disharmonie der Systeme unter sich erklären, ganz ebenso

dachte sich Ling das Bestehen des normalen Menschen-Organismus durch das Zusammenwirken dreier Agenten und erklärte sich, dass der Begriff von Gesundheit in der Harmonie dieser drei Agenten unter sich zu finden wäre, wie die Krankheit in der Disharmonie dieser drei Agenten zu suchen sei. Er fasste also die verschiedenen Systeme des Körpers unserer heutigen physiologischen Anatomen in seiner Definition nicht so ganz in ihrer Materialität einzeln auf, sondern berücksichtigte auch das organische Ineinandergreifen dieser einzelnen Systeme des Organismus als Totalität und fand denn, dass sich diese vielen Systeme ganz gut in drei Gruppen bringen liessen, welche er Agenten nannte, deren harmonischem Ineinandergreifen der Menschenorganismus seine irdische Existenz zu verdanken habe. Der erste Agent ist der dynamische, der zweite der vegetative oder chemische, der dritte der mechanische. Sowie schon in der pädagogischen Gymnastik erwähnt wurde, wird stets eine überwiegende geistige Entwicklung eine körperliche, sowie eine rein körperliche Erziehung eine geistige Verkrüpplung zurücklassen. Aehnlich steht es nun mit den drei Agenten, welche der unsterbliche Meister annahm. Der eine Agent wird immer auf Kosten des andern agiren, und je nachdem dieser oder jener das Uebergewicht erhält, wird aus der entstehenden Disharmonie der Character der Krankheit entspringen, und die Krankheit ist alsdann in dem Agenten zu suchen, welcher dem andern das Gleichgewicht nicht zu halten vermochte. Nun lässt es sich schwer annehmen, dass gerade nur immer Ein Agent überwiegend ist, es wird im Gegentheil schon durch das überwiegende Auftreten des einen Agenten, je nachdem das Individuum dazu inklinirt, also Krankheitsdisposition besitzt, ein zweiter Agent in Mitleidenschaft gezogen werden, und die Krankheit wird einen combinirten Character annehmen, und so können sich denn durch die vielfältig pathischen Erscheinungen des Agenten auch die

Krankheiten des Individuums modificiren. Er nahm Beispiels halber an, dass, wenn die Agenten ganz in ihrer Reinheit sich einander besiegen und so den Gesundheitszustand des normalen Organismus stören, dass durch ein Ueberwiegen des dynamischen Agenten die Krankheit in dem mechanischen sich äussere. Sowie bei bedeutenden Geistesaffecten, wie übermässigem Zorn, Schreck, Freude u. s. w. nicht selten ein förmliches Aufgehobensein der momentanen Motorität unseres mechanischen Apparats, oder eine partielle andauernde Lähmung eintritt, so kann aber auch durch übermässiges geistiges Arbeiten schon, wie wir häufig bei Gelehrten und bei Leuten, deren Seelenleben vermöge ihrer Stellung und ihrer Verhältnisse in ewiger Spannung erhalten wird, sehen, ein Verkümmern ihrer mechanischen Actionen beobachtet werden. Betrachten wir die Krankheiten der höhern Stände, sind es nicht immer vorzugsweise durch überwiegende geistige Genüsse und durch überwiegende Entwicklung ihres Geistes in dem mechanischen Agenten gelegene Leiden? Als Folge dieser Muskellähmungen sehen wir auch bald die verschiedensten Krankheiten auftreten, Blutentmischungen durch die gestörte Function der Respirationsmuskeln, Unterleibsverstopfungen durch Erschlaffung der Bauchpresse u. s. w. Dies sind natürlich secundäre Erscheinungen. Finden wir nicht täglich in unserer heutigen Erziehung, dass, jemehr der Kopf mit Gelehrsamkeit überfluthet wird, die Function unseres lokomotorischen Apparates abnimmt? Tausende von Beispielen könnte man hier noch für die Richtigkeit dieser Ansicht geben, und die Beobachtung von vorkommenden Krankheiten bei früher ganz gesunden Wesen, wo eben noch die Krankheitssymptome in ihrer Reinheit auftreten, wie dies bei den Meisten unserer heutigen Patienten leider nicht geschieht, da sie vermöge ihrer verkrüppelten Erziehung sich noch nie einer Harmonie ihrer Lebensagenten zu erfreuen hatten, constatirt diese Ansicht des Ling durchaus.

Ist ferner der mechanische Agent übermässig thätig, so tritt die Krankheit im vegetativen Sein auf. So wie die der Individualität angemessene Bewegung ein grosses diätetisches Mittel ist, wie diese den Appetit normalisirt, die Verdauung befördert, so kann eine übermässige Körperbewegung profusse Schweisse, Zersetzung des organischen Gewebes, schlechte Assimilation der Nahrungsstoffe u. s. w. hervorrufen. Sehen wir nicht in der arbeitenden Classe hauptsächlich Krankheiten des vegetativen Lebens auftreten? sehen wir nicht bei Typhus und anderen Epidemien, deren Krankheitssitz mehr in den für die vegetative Sphäre des Organismus besimmten Organen liegt, die arbeitende Classe hauptsächlich als Opfer derselben? Man wird doch nicht etwa glauben, dass ein einfaches Leben, wie trocknes Brod, Kartoffeln und Salz, einiger Mangel an Fleisch, statt eines Federbetts ein Strohsack, oder etwas Luftzug, was die verweichlichte Welt Erkältung nennt, derartige Krankheiten erzeuge; abgesehen davon, dass die Krankheit etwa durch Contagien hevorgerufen sei. Es lässt sich wohl viel eher annehmen, dass obenerwähnte Krankheiten durch die übermässige Anstrengung ihres mechanischen Lebensagenten und bei dem vollkommenen Darniederliegen aller geistigen Thätigkeit der vegetative Agent aus der Harmonie verdrängt wird. Würden jene armen Menschen eine ihrer Stoffzuführung proportionale Körperanstrengung haben, sie würden sich gewiss in allen Lebensverhältnissen wohler und glücklicher fühlen, als jene raffinirten Epicuräer, die durch übermässiges Essen und Trinken ihren Organismus wunders zu kräftigen glauben.

Tritt endlich der chemische Agent als Störer der organischen Harmonie auf, so äussert sich die Krankheit im psychischen Sein des Individuums, also in dem dynamischen Agenten. Betrachten wir den grössten Theil unserer Geisteskrankheiten, oder diesen verwandte Leiden, wie Hypochondrie, Melancholie u. s. w., so sehen wir

dass sie am häufigsten in Folge von Unterleibskrankheiten in dem vegetativen Leben ihre Quelle haben. Sehen wir ferner, wie die chemische Veränderung unseres Blutes durch den Genuss von Alkohol, Wein, Bier, Gewürzen u. s. w. auf so auffallende Weise das psychische Sein beansprucht, wie ferner ein rein materieller Schwelger ohne alle geistige Beschäftigung bei auch noch so guten Anlagen geistig verdummt, verbauert, wie man es im Leben nennt, so ist wahrlich über diese so geniale Betrachtung unseres Ling mit keiner so unanständigen Missachtung zu sprechen, wie dies von den ignoranten, arroganten Gegnern des Ling'schen Systems geschieht, die namentlich immer diesen Passus, die Ling'sche Ansicht vom Entstehen der Krankheit also, dem Laienpublicum höhnisch vor Augen führen. Diese Herren haben wahrlich noch nie über dieses Thema selbstständig nachgedacht, auch wohl kaum Anderer Ansichten über das Entstehen von Krankheiten studirt, denn sonst würden sie wohl wissen, dass uns seit Hipocrates bis auf unsere Zeit die Autoren keine bessere allgemeine Definition über das Wesen der Krankheit gegeben haben; ich meine eine Definition, die etwa ohne Hypothese gewesen wäre, worauf der praktische Arzt bestimmt fussen könnte. Es soll auch diese Ansicht meines unsterblichen Meisters Niemanden octroyirt werden; ein jeder Medicus mag sich seine Ansicht bilden, wie er es für gut hält, es soll nur ein leiser Wink für Manche sein, dass er die Krankheit nicht so rein materiell auffasst, wie dies leider von den rein chemisch-physicalischen Aerzten geschieht, die nur in dem Menschen eine Destillirretorte erblicken und das psychische Sein so ganz hintenan stellen. Ebenso trocken fassen auch leider einige Heilgymnasten die Wirkungsweise der Ling'schen Heilbewegung auf, wovon später mehr gesagt werden soll. Es soll der Ling'sche Gymnast bei Diagnose der Krankheit die ihm zu Gebote stehenden physicalischen und chemischen Hülfsmittel neben seinen

gymnastischen nicht ausser Augen lassen, aber er soll sich vor jener Einseitigkeit hüten, die alles nur durch Hören und Klopfen diagnosticiren will und so jedes medicinische Talent untergräbt. Gerne hätte ich mich bei der Entwicklung der Ling'schen Ansichten über Krankheit länger aufgehalten, wenn dies nicht die Aufgabe dieser Schrift überschritte, und ich glaube mit diesen wenigen Worten meinen Zweck erreicht zu haben, nämlich den unartigen Gegnern des Ling'schen Systems dem Publikum gegenüber ihre Bosheit und Ironie, mit welcher sie gerade diesen Casus hevorheben, bewiesen zu haben. Es scheint mir, als wenn diese Herren zu wenig geistige Capacität besitzen, um die Ling'schen Ansichten begreifen zu können und so das Nichtbegriffene zu verdächtigen suchen. Mag ein jeder Medicus die Krankheit durch die ihm am sichersten erscheinenden Mittel, seien dies sogenannte gelehrte oder ungelehrte, diagnosticiren: nur richtig soll er dies thun, gleichviel auf welchem Wege. Wohl soll er sich vor jenem unglücklichen Schwören auf die Worte sogenannter Autoritäten hüten, Autoritäten, die nie solche waren, noch je werden, selbstständig soll der Arzt denken, selbst beobachtend soll er nichts eher glauben, bis dass er sich selbst davon überzeugt hat. Es steht die Medicin noch nicht auf dem Standpunkte des Wissens, dass Einzelne, wie dies leider geschieht, sich als Autoritäten hinstellen und ihre sich gebildeten Ansichten im Erkennen und Behandeln der Krankheiten als die einzig wahren hinstellen könnten und so den schwächern Collegen ihre Ansicht aufdringen; nein! höchst bescheiden müssten sich diese Herren benehmen und bei Veröffentlichung ihrer Beobachtungen es jedem Einzelnen überlassen, seine Schlüsse daraus zu ziehen, und nicht diejenigen, welche nicht geistigen Fond genug haben, sich von den Ansichten dieser sogenannten Autoritäten zu emancipiren, durch gelehrte Phrasen zu verwirren. Wie anders würde es mit der Heilkunde aus-

sehen, wenn alles Neubeobachtete von jedem einzelnen Arzte von seinem Standpunkte aus einer Prüfung unterworfen würde und nicht mir nichts dir nichts auf Kosten der leidenden Menschheit angewendet würde; und wie anders würde es aussehen, wenn nicht manches Gute ungeprüft aus Laune oder Ignoranz einer sogenannten Autorität von dieser verworfen würde, wenn es vielleicht seiner unantastbaren Persönlichkeit innerlich oder äusserlich zuwider ist. Ich habe es mir in dieser Schrift zum Grundsatz gemacht, specielle Angriffe gegen diejenigen, welche es wagten, sich über das Ling'sche System ein Urtheil zu erlauben, ohne es zu können, zu vermeiden, ich will die Tendenz dieser Schrift durch diejenigen Namen nicht entheiligen, die aus Bosheit eines Sterblichen letztes irdisches Gut, seinen guten Namen, seine Ehre durch sophistische Entstellungen zu schmälern suchten; ich meine diejenigen, welche in jüngster Zeit durch Flugschriften der guten Sache leidenschaftlich zu schaden suchten.

Sowie die pädagogische Gymnastik das Individuum in seiner Totalität erfasst, wie sie bei der Ausbildung desselben neben der Harmonie des Körpers auch eine Harmonie des Körpers mit der Seele zu erzielen suchte, also alle drei Lebensagenten gleichmässig kräftigte, so richtet die Heilgymnastik besonders ihr Augenmerk auf den aus der Harmonie des Organismus getretenen Agenten und auf das aus der Harmonie des Körpers getretene Organ. Also wie die pädagogische Gymnastik das ganze Individuum gleichmässig kräftet, so beschäftet sich die gymnastische Therapie nur mit dem kranken Theil desselben. Jemehr sich aber das Individuum seiner Normalität wieder nähert, welches in der Ausgleichung der Disharmonie besteht, in eben demselben Grade führt die Heilgymnastik das Individuum der pädagogischen Gymnastik entgegen, und proportional verwandeln sich die heilgymnastischen Bewegungen in diätetische. Da das Subject in der pädagogischen Gymnastik der Beherrschung

seiner Organe vollkommen befähigt ist, und diese Befähigung durch von ihm selbst hervorgebrachte Bewegungen erhöht werden soll, so versteht es sich von selbst, dass die pädagogische Gymnastik hauptsächlich aus Activbewegungen bestehen muss. In der Heilgymnastik aber haben wir das Subject in seiner Passivität, wir haben es hier mit einem Wesen zu thun, welches seiner Organe gar nicht, oder nur mangelhaft mächtig ist. Unter diesen Umständen werden die Activbewegungen nicht selten nur spärlich angewendet werden können. Aus diesem Grunde bedient sich die Heilgymnastik hauptsächlich der passiven und halbactiven Bewegungen. Erstere sind nur der Heil-Gymnastik eigen; letztere sind in allgemeinerer Weise unter der Benennung Stützübungen in der pädagogischen Gymnastik bereits abgehandelt worden, jedoch herrscht der bedeutende Unterschied zwischen den Stützübungen der pädagogischen und der halbactiven Bewegungen der Heilgymnastik, dass bei erstern sich die Uebenden wechselseitige Stütze leisten, wohingegen bei den letztern der gymnastische Arzt die betreffende Hülfe leistet. Die Activbewegungen werden nicht oft in der wirklich gymnastischen Kur benutzt und finden dann in diesen wenigen Fällen hauptsächlich als Haltungen ihre Anwendung. Befindet sich der Patient aber erst in der Reconvalescenz, ist also die Harmonie seines Organismus wieder hergestellt, und soll dieser nun gekräftigt, gebildet und für die äussern Lebenseindrücke standhaft gemacht werden, da sind die Activbewegungen an ihrem Platze, aber da hat denn auch die Heilgymnastik ihre Aufgabe schon gelöst, und das Individuum ist bereits der pädagogischen Gymnastik anheimgefallen. Man ersieht hieraus wiederum, dass sich die pädagogische Gymnastik von dem richtigen Betriebe der Heilgymnastik nie entfernen lässt,

Bei den passiven Bewegungen befindet sich der Patient ganz unthätig; es wird ihm die indicirte Bewegung von dem gymnastischen Arzte applicirt.

Die halbactiven Bewegungen hingegen werden entweder von dem Patienten unter angemessenem Widerstand des Gymnasten oder von letzterem unter Widerstand des Patienten an demselben ausgeführt. Es ist natürlich, dass der gymnastische Arzt hierbei das Maass des Widerstandes der Individualität gemäss angibt. Die erste Art der halbactiven Bewegungen nennen wir die activ-passiven, um damit die überwiegende Activität des Patienten, der ja den Widerstand des Gymnasten überwindet, wenngleich mit dem Willen desselben, zu bezeichnen. Die andere Bewegungsart nennen wir die passiv-active, um damit die überwiegende Passivität des Patienten anzudeuten. Sowie es in der pädagogischen Gymnastik durchaus darauf ankommt, dass alle Bewegungen mit der genauesten Präcision von dem Lehrer commandirt und von dem Gymnasiasten ausgeführt werden, wie jede Abweichung von den bestehenden Regeln des unsterblichen Meisters den grössten Schaden herbeiführen kann, eben so wichtig ist dies bei der Ausübung der heilgymnastischen Bewegungen. Das Nichtinnehalten des Rhytmus, in welcher jede Bewegung gegeben werden muss, also des nöthigen Crescendo und Decrescendo, ferner des Maasses beim Widerstand, der sogenannten Fühlung beim Geben der Bewegung, das Mitbewegen anderer Muskelparthieen können die Bewegungen derart modificiren, dass die Wirkung von der erzielten eine ganz heterogene wird. Man muss bei jeder heilgymnastischen Bewegung die Grundsätze der pädagogischen Gymnastik im Auge haben. Die Ausgangsstellung, diejenige Stellung, von der aus die Bewegung ihren Anfang nimmt, muss von Seiten des Patienten ebenso nach den Regeln der pädagogischen Gymnastik eingenommen werden, wie die Stellung des gymnastischen Arztes ebenfalls eine echt pädagogische sein muss. Jede Plumpheit, jede Unbeholfenheit muss wegfallen, jede Mitbewegung ist ein Vergehen, ja der Gymnast muss sogar bei jeder

Stellung Gewicht auf seine ästhetische Haltung geben; er muss sich daran gewöhnen, dass er die Bewegung nicht allein richtig, sondern auch schön gibt, dass dieselbe dem Auge eines zuschauenden Laien sogar als schön erscheint. Werden die Bewegungen in dieser Weise ausgeführt, so werden selbige auch denjenigen Nutzen bringen, den die wahren Ling'schen Gymnasten bereits erzielt haben. Die Wirkungsweise der verschiedenen Bewegungsformen der Ling'schen Heilgymnastik erscheint als

1) neubildende,
2) ableitende,
3) resorbirende,
4) nervenregulirende,
5) mechanische.

Den halbactiven Bewegungen kommen von diesen Wirkungsweisen die neubildende, die ableitende, die nervenregulirende zu.

Den passiven Bewegungen sind die neubildende, die ableitende, die resorbirende und die nervenregulirende eigen. Die mechanische Wirkungsweise ist beiden Bewegungsarten eigen. Die roborirende Wirkung ist eine secundäre beider.

Unendlich viel hat es dem Aufblühen der Ling'schen Heilgymnastik in Deutschland geschadet, dass durch die so willkürlich gefassten Ideen einzelner Pseudo-Vertreter der sogenannten schwedischen Heilgymnastik über die physiologische Wirkung der Bewegungen mancher sonst brave Mann von der guten Sache abgeschreckt wurde und den Weizen mit der Spreu fortwarf. Ling sowohl als die wahren Vertreter der Ling'schen Gymnastik haben nie daran gedacht, die activ-passiven und passiv-activen Bewegungen, oder wie man dieselben duplicirt-excentrisch und duplicirt-concentrisch zu nennen beliebt, der einen eine neubildende und der andern eine rückbildende Wirkung zuzuschreiben. Es ist dies ein reines Phantasiegemälde einzelner unbekehrbarer Menschen, die, wenn sie in ihren derartigen physiologischen Forschungen fortfah-

ren, bald keine Heilgymnastik mehr haben werden; denn eine Ling'sche Heilgymnastik haben sie jetzt schon nicht mehr. Es kann aber solche Auffassungsweise nur da stattfinden, wo es an der Auffassung der Ling'schen Gymnastik in ihrer Totalität fehlt. So wie Ling bei Begründung seines Systems immer den Menschen in seiner Totalität im Auge hatte, wie sich diese Grundidee durch das ganze System ergiesst, so findet sich auch in der Begründung der halbactiven Bewegung und in deren Benennung diese Idee wieder. Ling hatte nicht die blosse Muskelfaser im Auge, die sich concentrisch und excentrisch zu contrahiren vermag, sondern er fasste den ganzen Menschen auf, der vermöge seines Willenseinflusses den Muskel zu dieser oder zu jener Bewegung zwingt. Hiervon ausgehend sehen wir auch bald, dass die halbactiven Bewegungen nicht allein die Bildung der absoluten Muskelkraft der reinen Muskelfaser befördern, sondern, dass diese Bewegungen auch die relative Muskelkraft, die Energie, den Willenseinfluss auf die Muskeln, und deren organische Motilität reguliren. Wer nur einigermassen diejenigen Beobachtungen gewürdigt hat, zu welchen uns die heilgymnastische Praxis täglich zwingt, der wird erkannt haben, wie sich oft Muskelleiden, namentlich in der Motilität derselben gelegene, in kurzer Zeit durch halbactive Bewegungen heben, ich wiederhole „in einer so kurzen Zeit", in welcher der blosse Stoffwechsel, also die Veränderung des blossen vegetativen Seins keine so eclatanten und schnellen Heilungen herbeiführen konnte. Es ist also mit Recht den halbactiven Bewegungen neben der neubildenden Wirkung eine nervenregulirende zuzuschreiben, und ist der Unterschied zwichen activ-passiven und passiv-activen Bewegungen in letzterer Beziehung für die heilgymnastische Therapie von Wichtigkeit.

Da jede Neubildung in irgend einem Organ oder Theil des Körpers immer auf Kosten des totalen Haushaltes unseres Organismus geschieht, da ja diejenigen

Säfte, welche man vermittelst einer betreffenden Bewegung, sei sie activ, halbactiv oder passiv, nach einem andern Theile des Körpers hinzieht, der Totalität unseres Organismus entzogen werden, so versteht es sich von selbst, dass man durch die Benutzung dieses Umstandes, also der Kräftigung eines Organes auf Kosten des anderen, die Wirkungsweise der betreffenden Bewegung, die dieses Phänomen hervorbringt, als ableitend bezeichnen kann. Da die halbactiven Bewegungen diese Eigenschaft im höchsten Grade besitzen, desshalb werden sie in der heilgymnastischen Praxis von allen andern Bewegungs-Arten am meisten zu diesem Zwecke benutzt.

Ein bedeutendes therapeutisches Agens besitzt die Ling'sche Gymnastik in den passiven Bewegungen. Diese, wie schon erwähnt, werden ohne Activität des Patienten durch die Muskelkraft des Gymnasten applicirt. Sie bestehen inErschütterungen, Klopfungen, Hackungen, Klatschungen, Nervendrückungen, Knetungen, Streichungen, Schlagungen, Sägungen, Drückungen, Rollungen, Pumpungen, Fliegungen, Drehungen, Ziehungen u. a. m. Wie durch die activen und halbactiven Bewegungen die animale Muskelfaser durch den Willenseinfluss der motorischen Nerven zur Contraction und Extension gebracht wird, so wird die organische Muskelfaser, welche durch den Willenseinfluss des Individuums nicht beherrscht, desshalb auch zu dem unwillkürlichen Muskelsystem gerechnet wird, durch den Willenseinfluss, d. h. durch die mechanische Einwirkung des Gymnasten, zur vorhin erwähnten Contraction nnd Extension gebracht. Wir sind also durch die passiven Bewegungen unseres Systems im Stande, auch auf diejenigen Theile unseres Organismus hinzuwirken, die dem Willenseinfluss unseres eigenen Wollens widerstehen.

Je nachdem die Lage oder Stellung des Patienten bei einer Passivbewegung ist, je nachdem wird ihre therapeutische Wirkung modificirt. Daher kommt es,

dass ein und dieselbe passive Bewegung z. B. bei gespannten Hautdecken vorherrschend neubildend, bei erschlafften resorbirend zu wirken vermag. Ebenso wird denn auch die nervenregulirende Wirkung hierdurch verändert und kann oftmals neben der resorbirenden Wirkung in den Vordergrund treten, aber auch eben so gut bei veränderter Stellung des Patienten schwächer als die resorbirende sein. Es liegt also ganz in der Kunst des Gymnasten, die eine oder andere Wirkungsweise an dem menschlichen Organismus hervorzurufen, und wird sich sein medicinisches Wissen durch eine richtige Indication seiner Heilbewegungen documentiren. Nur der mit der Gymnastik vertraute Mensch kann sich einen Begriff von der eminenten und so momentanen Wirkung richtig applicirter Passivbewegungen machen. Er kennt nur, wie ausserordentlich schnell und wohlthuend sich eine passive Bewegung, namentlich von denjenigen, deren Wirkung eine nervenregulirende ist, bei nervenleidenden Patienten äussert, wie z. B. heftige Zuckungen bei Paralysis agitans (Zitterlähmung) oftmals kürzere Zeit nach Erschütterungen momentan aufhören, wie der Schmerz heftiger Neuralgien augenblicklich nach leisen Klatschungen, Streichungen oder Drückungen weicht, wie Unterleibsverstopfungen durch Anregung der peristaltischen Darmbewegung vermittelst Passivbewegungen in kurzer Zeit gehoben werden. Kein System der Medicin hat wohl so schnell wohlthuend wirkende Nervina, wie die Heilgymnastik, aufzuweisen, und kann es nur der Unwissenheit Vieler beigemessen werden, wenn sie die Wirkungen der Passivgymnastik läugnen.

Der rein mechanisch therapeutische Werth, der oben angedeutet, kommt nun beiden Arten der Heilbewegung zu Statten. Er findet seine Würdigung, um Lage- und Formveränderungen am knöchernen Apparat und andern Theilen unseres Körpers herzustellen. Die hier meistens anzuwendenden Bewegungen bestehen in Rotirungen, Rollungen u. s. w. Man kann nun auch zugleich mit

ihnen eine resorbirende Wirkung verbinden, so z. B. zur Resorption von Exsudaten, Aufhebung von Adhäsionen und Adhärenzen.

So wie es bei den activen und halbactiven Bewegungen darauf ankommt, dass sie mit der genauesten Befolgung der bestehenden gymnastischen Regeln nach anatomisch-physiologischen Principien ausgeführt werden, ebenso gilt dieser Grundsatz auch bei den passiven Bewegungen. Diese bedürfen ebenso sorgfältige Studien, wie alle andern Bewegungen der Ling'schen Gymnastik. Es ist nicht genug, dass man streicht, hackt, rollt oder erschüttert u. s. w., sondern es kommt darauf an, wie man diese Bewegungen ausführt. Es muss hier genau Maass und Ziel gehalten werden können, denn ein und dieselbe Bewegung schwächer oder kräftiger applicirt, bringt ganz heterogene Wirkungen hervor. Es liegt in der Unkenntniss dieser Bewegungen wohl oft der Grund, dass die Nichtanhänger des Ling'schen Systems die so eclatanten Wirkungen der Passivbewegungen so sceptisch betrachten.

Allerdings ist nicht zu läugnen, dass die physiologischen Wirkungen der eben erörterten Bewegungsform von den Pseudo-Repräsentanten der Ling'schen Gymnastik eine analog fingirte Erklärung erhalten haben, wie die sogenannten duplicirt-excentrischen und concentrischen Bewegungen. Hierin ist aber immer noch kein Grund zu finden, wodurch man die Wahrheit der Sache wegzudisputiren im Stande wäre. Es wäre freilich besser, dass die Praxis diese Massen von Theorien bestätigte, die heutzutage nicht allein von Seiten der Pseudorepräsentanten der Ling'schen Gymnastik, sondern auch von sogenannten Autoritäten anderer medicinischen Zweige, von denen viele auch nur Pseudo-Autoritäten sind, in die Oeffentlichkeit geschickt werden. Es sollten diese Herren etwas vorsichtiger in der Veröffentlichung ihrer rein theoretischen Beobachtungen sein, sie sollten ihre Schreibwuth mässigen, wie viele der gelehrten Chirurgen, die nur operiren,

um operirt zu haben, ihre Vulnurationswuth etwas mässigen könnten. Erstere würden sich ersparen, ihre Ansichten, wie es nicht selten geschieht, schon nach Jahresfrist widerrufen zu müssen, sie würden sich ersparen, indem ihre unbegründeten Ansichten von unselbstständigen Practikern adoptirt und angewendet wurden, von dem bösen Gewissen geplagt zu werden, indirect zu dem Unglück vieler Leidenden beigetragen zu haben. Letztere würden sich durch ruhigere Anschauung ihrer chirurgischen Leistungen gediegenerer Resultate zu erfreuen haben. Aber leider stehen diese Pseudo-Autoritäten von einer so bedeutenden Jüngerschaar umgeben da, die ihnen täglich ihre Unübertrefflichkeit in entzückenden Hymnen vorsingt, dass das Klagelied der ruhigen Beobachter durch jene mit Lob beladenen Töne zu den Ohren jener gefeierten Männer nicht zu dringen vermag. Hoffentlich ist die Zeit nicht mehr so fern, wo die Regentschaft dieser alle Naturgeheimnisse zu beherrschen glaubenden Pseudo-Autoritäten ihrem Finale entgegengeht und wo von allen ihren Beobachtungen und Schlüssen nur das entnommen werden wird, welches als wahr erkannt und so als Baumaterial zu einem ächtern medicinischen Gebäude benutzt werden kann. Sollten diese Herren doch bedenken, dass vor ihnen auch schon Männer gelebt haben, die neben der so scharfen Beobachtungsgabe einen viel tiefern philosophischen Blick besassen als sie, sich aber trotzdem keine derartigen Anmassungen in der Veröffentlichung ihrer Ansichten erlaubten, wie dies bei jetztiger Zeit von obigen Herren, die oftmals kaum dem elterlichen Hause entlaufen, leider gar zu oft geschieht. Vorsicht und Gewissenhaftigkeit im Beobachten und Bescheidenheit im Veröffentlichen wäre die einzige Medicin für jene Herren, welche sich als die alleinigen Vertreter der Heilkunde zu betrachten wagen. Aber auch für jene Pseudo-Repräsentanten der Heilgymnastik, die fast das Dasein eines Ling'schen Systems fort disputiren und sich als Gründer der rationellen Gym-

nastik aufdringen, sich so aufdringen, wie sie es mit den fingirten Ansichten über die Ling'schen Heilbewegungen gethan haben, wovon die wahren Vertreter der Ling'schen Gymnastik nie etwas wissen wollten, wäre diese Medicin die allein heilende. Es ist meinem hochverehrten Freunde, Professor Branting in Stockholm, der als erste Autorität in der Ling'schen Gymnastik mit Recht zu bezeichnen ist, nie eingefallen, eine physiologische Wirkung in den sogenannten duplicirt-excentrischen und concentrischen Bewegungen so unterschiedlich zu deuten, wie die Ansichten hierüber auf Kosten Brantings in die Welt geschickt wurden und das Ling'sche System zu Grunde richten würden, wenn nicht die wahren Anhänger Ling's aus Pietät für ihren unsterblichen Meister im ächt Ling'schen Sinne fortarbeiteten, und ist unser Kreis auch noch so klein, so wird er sich doch Bahn brechen, denn die Wahrheit währt ewig und der Segen des Allmächtigen ist ihr Lohn!

Aus dieser kurzen Definition der Heilbewegungen der Ling'schen Gymnastik und deren Wirkungen ist wohl ersichtlich genug, dass dieselbe einen so sichern Heilschatz in ihren Bewegungen besitzt, wie er keinem andern medicinischen System eigen ist. Die Heilmittel der Gymnastik zeichnen sich von den Heilmitteln anderer Systeme nicht allein dadurch aus, dass man durch sie direct auf die einzelnen Systeme des Organismus zu wirken vermag, ohne die andern Systeme desselben in Mitleidenschaft zu ziehen, wie dies bei andern Medicamenten geschieht, die ja erst durch das Blut den betreffenden Systemen zugeführt werden können, in diesem Veränderung erleiden und so den ganzen Organismus in Mitleidenschaft ziehen, sondern auch dadurch, dass man einzelne Partheien des Körpers durch sie anzuregen vermag, ohne andere Theile desselben durch diese Anregung in ihrem organischen Gleichgewicht zu stören. Ferner ist die Ling'sche Gymnastik durch die richtige Wahl der Heilbewegungen im Stande, auf mehrere Systeme des Organismus gleich-

zeitig zu wirken und endlich diese so zu potenziren, dass durch sie eine nöthigenfalls als indicirt erachtete Totalreaction des ganzen Organismus erzielt werden kann. Fassen wir diese wenigen Worte zusammen, so erkennen wir bald die Waffe, mit welcher die Ling'sche Gymnastik Gebrechen des menschlichen Organismus besiegt hat, die keinem andern medicinischen System weichen wollten. Dieses Heer von Krankheiten, welches die Medicin mit dem Namen „chronische" bezeichnet und denen sie gar häufig auch mit dieser Bezeichnung das Signalement „unheilbar" angedeihen lässt, ist es nun, bei welchem die Ling'sche Gymnastik in vielen Fällen ausserordentliche Resultate erzielt. Und ohne den andern medicinischen Systemen zu nahe treten zu wollen und sie aus dem Revier zu verdrängen, in welchem sie ihren Kreis von Krankheiten zu heilen vermögen, wird es aber doch einem jeden vernünftigdenkenden Arzt einleuchtend sein, dass der Heilgymnastik die Heilung namentlich derjenigen chronischen Krankheiten, deren causa efficiens in einer generellen oder partiellen Muskelschwäche liegt, vorrechtlich eingeräumt werden muss. Erinnern wir uns nun, was in der pädagogischen Gymnastik andeutend gesagt wurde, wie die heutige Erziehung und Uncultur der Civilisation förmlich darauf hinwirkt, den Keim zu diesen Muskelschwächen durch den zu geringen und unzweckmässigen Gebrauch der Muskulatur zu erzeugen, bedenken wir ferner, wie das Muskelsystem jenes Substrat ist, in welchem sich Millionen von Nervenfasern, von dem Centralnervendepot, dem Gehirn und Rückenmark ausgehend, münden und als motorische Nervenfasern die Muskeln beherrschen sollen, wie diese motorischen Nerven im innigen Zusammenhang mit den sensibeln Nervenfasern verkettet sind, wie jede Bewegung sich der die Empfindung und jede Empfindung sich der die Bewegung beherrschenden Nervengruppe mittheilt, wie hier also das Muskelsystem gleichsam als Ableiter

der Nervencentralorgane dient. Betrachten wir nun unsere heutige Civilisation, welche die Ethik des Menschen in der rein geistigen Erziehung findet, welche ihre einzige Zerstreuung in jenem Salonleben findet, wo einer dem andern etwas vorschauspielert, wo fast immer die Unterdrückung seiner eigentlich wahren Gefühle, die sogenannte Salonbeherrschung, als höchste Tugend gilt, bedenken wir, mit welchem Wulst von Empfindungen die Nervencentralorgane und auch die mit diesen in Connex stehenden edleren innern Organe, als Herz, Lunge u.s.w. belastet werden, die sonst in einem naturgemässen Gebrauch der Muskulatur, in einem offenen, wahren Gespräch ihre Ableitung gefunden hätten. Ueberlegen wir ferner, wie das ganze Blutgefässsystem von dem Nervensystem beherrscht wird, wie jede Irregularität des ersten eine Störung in den Lebenssaft zuführenden Apparaten der Blutgefäse hervorrufen muss, wie also auch das vegetative Sein hiermit zu Grunde gerichtet wird. Führen wir uns das alles vor Augen und der Katalog von Krankheiten, deren causa efficiens in genereller Muskelschwäche lag, wird nicht gerade so klein sein. Rechnen wir nun aber noch diejenige generelle Muskelatonie hinzu, die als secundäres Leiden der meisten chronischen Krankheiten, deren Entstehen auf anderen Krankheitsursachen basirten, entstehen, und dieses Heer von Leiden, welche von partieller Muskelschwäche herrühren, so wird jeder unpartheiische Mensch einsehen, dass der Heilgymnastik ein grosses Feld für ihre Wirksamkeit gestellt ist. Aus dem Zusammenhange des eben Gesagten ergibt sich, das die Heilgymnastik die Objecte ihres Wirkens in den sogenannten chronischen Krankheiten des Nervensystems, des Blutsystems und des organischen Substrates dieser beiden Systeme, also des Muskelsystems, findet. So weit die Medicin sich heutzutage vorgeschritten glaubt, ebensoweit wird sie in ihrem Glauben gedemüthigt, wenn sie einen Blick auf die mit den schönsten Phrasen und Fremd-

Wörtern geschmückte so wackelige Lehre von den Nerven-Krankheiten wirft. Wenn man das ganze Wissen der Nervenpathologie reducirt, abgesehen von dem, was die Empirie lehrt, so hat man nur ein Lexicon höchst gelehrter Namen. Aber noch viel trauriger, als es mit der Pathologie der Nervenkrankheiten in der Medicin aussieht, sieht es mit der Nerventherapie derselben aus und lehrt es die tägliche Erfahrung, dass die Nervenkranken oftmals durch das unvernünftige Verordnen der gefährlichsten Medicamente systematisch ruinirt wurden. Noch schrecklicher aber ist es, wie Aerzte oft die Medicamente verordnen, ohne sich den leisesten Begriff von der Wirkung dieser Mittel machen, ohne von dem Zwecke desselben eine Erklärung geben zu können. Die allertollsten Krankengeschichten habe ich in dieser Beziehung aufzuweisen, wo z. B. Nervenleidende sieben bis acht Jahre durch das ungereimteste Zeug geplagt wurden, bis sie endlich total ruinirt waren, weder stehen noch gehen konnten, mit einem Worte vollkommen collabirt waren. Fragen wir uns nur, was kann das Ziel bei der Application eines Medicaments in Nervenkrankheiten sein? Je nachdem es als indicirt erachtet wird, auf die Nerven zu wirken, würde die naturgemässe Antwort sein. Also ein Medicament zu verordnen, welches direct auf das ganze Nerven-System oder einzelne Regionen einwirkt, ohne der Allgemeinheit des Organismus schädlich zu sein. Diese Mittel nun haben wir, wie wir oben gesehen, in der Ling'schen Heilgymnastik. Sie zeigt uns den Weg, direct auf das kranke System des Organismus zu wirken, ohne irgend eine Beeinträchtigung der andern Systeme. Sie gibt uns die Mittel an die Hand, die einzelnen kranken Parthieen unseres Körpers anzuregen, ohne die gesunden Parthieen desselben in ihren normalen Functionen zu stören. Und dieses ist der Grund, wesshalb Nervenkrankheiten verschiedener Art durch die Ling'sche Gymnastik geheilt wurden, die von andern Systemen der Medicin für unheil-

bar erklärt waren. Von den durch die Ling'sche Gymnastik günstig geheilten Krankheiten sind es: Veitstanz, Epilepsie, Hypochondrie, Asthma, Zitterlähmung, clonische und tonische Krämpfe, Paralysen und Paresen verschiedener Art, selbst nach Schlagflüssen, Schreiberkrampf, Blasenkrampf, Brustkrampf (Krampf der Respirationsmuskeln), Alterationen des Gehirns und Rückenmarks, überhaupt Alterationen der Sinnes-, Gefühls- und Bewegungsnerven, ferner Störungen der die Verdauung und Ernährung, der die Se- und Excretionsthätigkeit regulirenden und dirigirenden Nerven, also des sympathischen Nervensystems u. a. m.

Ich bin so glücklich, in meinem Berichte mehrere Heilungen von Nervenleiden vorzuführen, über deren Wahrheit Zeugnisse von Professoren und andern Aerzten vorliegen. Was nun die Kur dieser Nervenleiden betrifft, so kann hier nur im Allgemeinen darüber gesprochen werden und finden wir schon, wie aus dem oben gesagten ersichtlich, einen wesentlichen Heilschatz in den Passivbewegungen. Durch sie wirken wir specifisch auf die Nerven, excitirend, deprimirend, roborirend, ableitend, oder auch auf die in der Nähe der Nerven gelegenen Gefässe resorbirend, je nachdem es die Art des Nervenleidens erfordert. Die activen und halbactiven Bewegungen dienen mehr als nervenregulirende und neubildende Mittel. Neben dieser gymnastischen Kur muss der Patient nun aber noch seine Diät regeln, welche von dem Gymnasten je nach der Individualität modificirt werden wird. Diese kann sich nun beziehen auf die Bewegung des Patienten ausser der gymnastischen Kur, auf Speise, Trank, Genuss der frischen Luft u. s. w. Bei allen Nervenleiden ist letztere wohl ein recht thätiges heilbringendes Agens zum Gelingen der Kur, wohingegen erstere sich nach der Individualität und nach der Art der Krankheit richtet. Starke Gewürze, Genuss von Spirituosen und narcotischen Stoffen muss sowohl in diesem Falle, wie bei jeder heilgymnastischen Kur vermieden werden.

Was nun die Krankheiten des Blutes, sowie des organischen Substrats der Muskeln anbetrifft, so ist auch hier der Heilgymnastik ein grosses Gesichtsfeld gegeben. Ueber das Entstehen dieser Krankheiten ist im Allgemeinen früher schon so viel angedeutet worden, als für diese Schrift angemessen erschien. Viele dieser Krankheiten sehen wir durch die nicht normalmässig gebrauchte Muskulatur enstehen. Wir sehen durch die Erschlaffung der Respirationsmuskeln, durch die mangelhafte Zufuhr von Sauerstoff als Oxydationsmittel das Blut discrasisch werden. Wir sahen das Herz durch die Belastung derjenigen Erregbarkeit, deren Ableiter eigentlich das Mukelsystem ist, so wie durch andere schädliche Einflüsse erkranken; wir sahen so Bleichsucht, Lungensucht, Herzfehler, Discrasien verschiedener Art auftreten, deren causa efficiens wir in der generellen Muskelschwäche wieder fanden und gegen welche die heilgymnastische Behandlung dreist ins Feld rücken darf. Aber ausser diesen sind es Hämorrhoiden, Rheumatismen, chronischeCatarrhe, Congestionen verschiedener Art, welche ebenso wie jene, das Schlachtfeld vor der Gymnastik räumen müssen. Die Behandlung dieser Krankheiten besteht im Allgemeinen in Halbactiv-, Passiv- und beschränkter Activ-Gymnastik. Die zu erzielenden Wirkungen sind ableitende, resorbirende, neubildende, die Säftemasse verbessernde, den Muskeltonus hebende, roborirende, die Respiration und Blutcirculation regelnde u. s. w. Zu dieser Zahl von Leiden kommen nun noch die Krankheiten des Verdauungskanales, gegen welche sich die Gymnastik als ein vorzügliches Mittel erweist. Neben den schon bei den Nervenkrankheiten genannten Störungen des die Se- und Excretion dirigirenden Nervensystems richtet die Heilgymnastik ihr Auge auf die Heilung von habituellen Obstructionen, Diarrhöen, Verdauungsschwächen, Appetitlosigkeit, Flatulenz, Aufstossen, übermässigen Hunger u. s. w. Hierzu kommen noch diejenigen Krankheiten, welche die Hauptursachen

vieler Allgemeinleiden ausmachen, wie kalte Extremitäten, übermässiges Schwitzen, pergamentartige Trockenheit der Haut u. dgl. Hier nun kann die Kur im Allgemeinen eine die Krankheit angreifende, specifische sein oder eine indirecte durch das Angreifen der entfernteren Ursache oder eine allgemein umstimmende. Wir finden hier den Heilschatz wiederum in den passiven und halbactiven Bewegungen, die nun wieder als regulirende, ableitende, resorbirende, roborirende u. s. w., je nachdem es als indicirt erachtet wird, benutzt werden können.

Wir kommen nun zu einer andern Species von Krankheiten, in welcher der Ling'schen Gymnastik selbst von vielen Skeptikern jetzt nach und nach die alleinige Macht der Heilung eingeräumt wird. Dies ist die eigentliche Reihe der Muskelschwächen. Es kann nun das ganze Individuum von diesem Muskelleiden ergriffen sein, wie sich dies häufig in der allgemeinen Muskelschwäche des Kindes- und Greisenalters ausprägt, oder es kann diese Muskelschwäche nur einzelne Muskelparthien ergreifen, wo es sich dann als partielles Muskelleiden äussert. In beiden Fällen leistet die Heilgymnastik etwas Erstaunliches. Wir sehen sie bei der Schwäche der Alten förmlich als Lebensverjüngungsmittel und wahrlich ist sie ja nichts anderes in diesem Falle, da sie die Beförderung des Stoffwechsels im Auge hat, und der Stoff ja in dem noch lebenden Individuum einer steten Erneuerung fähig ist. Wir sehen hier bald nach dem rationellen Gebrauch der Gymnastik bei dem durch Muskelschwäche collabirten Individuum ein neues Aufblühen des turgor vitalis, Schlaf, Appetit, Lebenslust, die Sinnes- und Bewegungsfunctionen ihrer Normalität entgegengehen. Was nun die partiellen Muskelschwächen anbetrifft, nächst denen, deren causa movens in der darliegenden Energie ihrer dynamischen Kräfte, von denen schon vorn bei den Nervenleiden gesprochen wurde, liegt, so sind es diejenigen, deren Cha-

racter in den krankhaften Retractions- und Relaxationszuständen der Muskeln zu suchen ist. Hier sind es nun namentlich diejenigen Leiden, welche früher vergebens ihren Schutz in der sogenannten orthopädischen Maschinenkur suchten. Vor allem sind dies nun diejenigen Rückgratsverkrümmungen, welche auf gestörten Antagonismus der Rückenmuskeln und der mit diesen in Connex stehenden Brust-, Bauch- u. Hüftmuskeln u.s.w. in Verbindung stehen, beruhen. Wer jemals Gelegenheit hatte, eine solche durch Maschinen wirkende Geraderichtungsanstalt zu besuchen, wo die jungen Leute jahrelang vergebens gemartert wurden, ohne dass man betrachtete, welche schädliche Wirkung der Druck ihrer Marter auf die edleren, in der Brusthöhle gelegenen Organe hervorrief, ohne dass man beachtete, welche schreckliche Pein das kranke Individuum durch den Druck dieser schweren Geisseln Tag und Nacht ertragen musste; wer ferner weiss, mit wie bedeutenden Geldopfern eine derartige Kur verknüpft war, und dass es nur vermögenden Leuten zu Theil ward, sich wenn auch nur getäuschten Hoffnungen hinzugeben; derjenige wird es um desto höher schätzen und anerkennen; dass in der Ling'schen Gymnastik ein Mittel geboten ist, diese für die Ethik des Lebens so störende, häufig vorkommende Krankheit zu heilen. Wollte ich mich über das Pathologische und Therapeutische dieser Krankheiten specieller ausdrücken, so könnte ich gut und gern eine Schrift von gleichem Volumen wie die vorliegende ausfüllen. Da sich aber diese Schrift eine derartige Aufgabe zu lösen nicht vorgeschrieben hat, so will ich nur den geneigten Leser auf die leisen Andeutungen, welche in der pädagogischen Gymnastik gefallen sind, aufmerksam machen. Es sind da gar zu viele Momente in einer naturwidrigen, einseitigen Erziehung, in welcher die körperliche Ausbildung ausser Acht gelassen wird, gegeben, dass das zu erziehende Individuum durch schlechtes Stehen, Sitzen, Gehen, ungleichmässigen Gebrauch der Extremitäten

z. B. beim Schreiben, Nähen, Stricken, anhaltenden Studiren, in seinem schon durch den zu wenigen Gebrauch ungeübten, erschlafften Muskelsystem den Antagonismus stört. Es mus also die auf der einen Seite entstandene krankhafte Retraction der Muskeln eine Relaxation derselben auf der entgegengesetzten Seite hervorrufen. Bald werden diesen Relaxations- und Retractions-Verhältnissen krankhafte trophische Erscheinungen des Muskels sich zugesellen; auch wird sich der bändrige, knorpelige und knöcherne Apparat des Körpers daran betheiligen, und so sehen wir denn jene armen Wesen, über deren primäre und secundäre Leiden man Bücher schreiben könnte, als die Firma einer naturwidrigen Erziehung umherlaufen. Die gymnastische Heilung setzt sich nun die Bekämpfung dieser krankhaften Retractions- und Relaxations-Verhältnisse der betreffenden Muskelpartieen vor und zeigt sich nun eben die Kunst des Gymnasten darin, die erkrankten Muskeln richtig zu erkennen und zu behandeln.

Schon mehrmal wurde in dieser Schrift das Technische der Heilgymnastik unseres Systems andeutend berührt. So wurde in den Stützübungen der pädagogischen Gymnastik erwähnt, dass diese das Analogon der halbactiven Bewegungen in der Heilgymnastik seien. Dasselbe wurde auch von den diesen ähnlichen Specialbewegungen in den Rüstübungen der pädagogischen Gymnastik gesagt. Fassen wir diese Andeutungen mit den vorhin dargethanen Erörterungen über die Heilbewegungen zusammen, so glaube ich, wird dem geneigten Leser der technische Betrieb der Heilgymnastik nicht ganz fremd erscheinen. Um noch einmal kurz zu recapituliren, es wurde gesagt, dass die Heilbewegungen hauptsächlich aus halbactiven und passiven beständen, dass die halbactiven sich von den activen der pädagogischen Gymnastik, die seltner in der Heilgymnastik gebraucht werden, dadurch unterscheiden, dass letztere von dem Individuum allein, erstere jedoch von zweien oder mehreren Individuen, wovon das eine oder

andere das eigentlich active ist, ausgeführt werden. Wir nannten diejenige halbactive Bewegung, bei welcher der Patient überwiegend activ ist, also den Widerstand des Gymnasten überwindet, eine activ-passive, wohingegen die Bewegungsform, in welcher der Gymnast den Widerstand des Patienten überwindet, eine passiv-active genannt wurde. Es wurde ferner gesagt, dass die Freiübungen die Vorstudien zu den heilgymnastischen Bewegungen seien, dass letztere mit derselben Präcision ausgeführt werden müssen, wenn sie heilbringend sein sollen, wie dies von den Uebungen der pädagogischen Gymnastik verlangt wurde. Rufen wir uns überhaupt alles das in's Gedächtniss zurück, was von der Ausführung der Freiübungen gesagt worden ist, so wird mit wenigen Worten die Technik der Heilgymnastik, insofern es der Zweck dieser Schrift erfordert, definirt sein. Von den passiven Bewegungen wurde gesagt, dass sie ohne Einfluss des Patienten von dem Gymnasten an demselben ausgeführt werden.

So wie wir in der pädagogischen Gymnastik diejenige Stellung, von welcher aus die Bewegung anfing, mit dem Ausdruck Grundstellung bezeichneten, eben so bezeichnet man in der Heilgymnastik diejenige Stellung, von welcher aus die Bewegung ihren Anfang nimmt, mit der Benennung „Ausgangsstellung". Diese Ausgangsstellung kann je nach dem verschiedenen Zweck eine höchst verschiedene sein. Um diese Verschiedenartigkeit besser erfassen zu können, soll hier zuerst gesagt werden, dass sämmtliche Stellungen der Heilgymnastik eingetheilt werden:

1) in Hauptstellungen,
2) in abgeleitete Stellungen.

Letztere zerfallen wieder in einfache und zusammengesetzte. Hauptstellungen werden in der Heilgymnastik fünf unterschieden; die stehende, die sitzende, die liegende, die knieende und die hängende. Die Zahl dieser

Hauptstellungen wird nun durch verschiedene Modificationen vermehrt. So z. B. die stehende kann als freie oder lehnstehende ausgeführt werden; bei ersterer steht der Körper frei ohne angelehnt, bei der letzteren lehnt sich der Körper mit der Hinterfläche an irgend einen Apparat an, oder als gegenstehende, wo der Körper sich mit seiner vorderen Fläche anlehnt, oder als hoch- oder niedrigstehende u. s. w. Ebenso geschieht dies mit der knieenden, wo wir auch eine freiknieende, schluss-, gegen-, lehn-, hoch- oder niedrigknieende Stellung haben. Ebenso kann man bei der sitzenden eine hoch- oder niedrig-, frei- oder lehn- oder gegensitzende unterscheiden. So bei der liegenden eine vorwärtsliegende oder eine schenkelliegende, eine wadliegende, bein- und bauchliegende unterscheiden u. s. w. Was nun die abgeleiteten Stellungen betrifft, so werden die nun, wie sich von selbst versteht, in diesen fünf Hauptstellungen ausgeführt werden können, also als stehende, knieende, sitzende u. s. w. Sie zerfallen, wie vorhin gesagt, in einfache und zusammengesetzte. Die einfachen können nun auf Kopf, Rumpf, auf die oberen oder unteren Extremitäten Bezug haben. Was nun zuerst den Rumpf betrifft, so kann er eine verneigende Stellung oder rückbeugende, eine Drehung oder eine seitliche Neigung einnehmen. Diese verschiedenen Beug- oder Neigthätigkeiten können nun unter einem verschiedenen Neigungs- oder Beugungswinkel geschehen, und man unterscheidet desshalb in der vorneigenden Stellung eine neigende, neigstehende, krummstehende, tiefkrümmende und spitzkrümmende Stellung. Ebenso in der Rückbeugung eine beugstehende, beugende oder fallende Stellung. Endlich können wir eine Rechts- oder Linksdrehung des Rumpfes als rechts- oder linkswendstehende Stellung. Diese können nun knieend, sitzend, liegend u. s. w. ausgeführt werden. Was nun beispielshalber die Beinstellung betrifft, so unterscheiden wir da eine halbstehende, eine wagstehende, stoss-, schwung-,

trepp-, hock- und sprungstehende Stellung. Diese Bewegungen sind solche, bei welchen das eine Bein nur den Boden berührt, das andere in der Luft schwebt oder eine andere Stütze hat. Ferner haben wir eine zehstehende, spalt- oder spreizstehende, gang- oder ausfallstehende, knickstehende, fers- oder fussrand- und zehstützende Stellung u. s. w. Bei den Armstellungen haben wir nun Streckstellungen, Spannstellung, Klafter-, Reck-, Sprech-, Heb-, Schütz-, Flug-, Denk- und ruhstehende Stellung u. s. w. Diese eben aufgezählten einfachen Stellungen des Rumpfes und der Glieder können nun zu zusammengesetzten combinirt werden, so z. B. spalt-zehstehende Stellung, wobei die Füsse in Spreizstellung und die Fersen gehoben sind, ferner eine sternstehende Stellung, wobei die Arme aufwärts gestreckt, jedoch etwas weiter auseinander, wie in der eigentlichen Streckstellung gehalten werden, die Beine in spaltstehender Stellung stehen und so mit den Armen ein Kreuz bilden, ferner rechtsschief-links-sprungstehende Stellung, bei welcher der Rumpf nach der rechten Seite gekrümmt, das linke Bein sich in Sprungstellung befindet u. s. w.

Wie dies eben für die stehende Stellung angegeben, so geht es ähnlich mit der knieenden, sitzenden, liegenden und hängenden. So haben wir z. B. eine spalt- oder spreizknieende Stellung, eine gangknieende, halbknieende, streckfall-knieende, langsitzende, halblangsitzende, spalt- und sprungsitzende, streckfall-spaltsitzende, so eine rumpf-, seit-, halb-, beinliegende, kopffers'liegende, spaltbeinvorwärtsliegende, rumpfvorwärtsliegende Stellung. Ferner einige von den hängenden Stellungen, als dachhängende, heb- und klafterhängende, halbhängende, ganzhängende, schwimm- und sturzhängende u. s. w. Hierzu kommen noch eine Anzahl von Stellungen, welche in Spanngestellen ausgeführt werden und desshalb spann- oder stemmliegende genannt werden. Einige hiervon sind armhalbstemm-, beinhalbstemm-, stemmseitliegende, ge-

wölbtliegende Stellung u. a. m. Es sind dies nur einige wenige Ausgangs-Stellungen, welche von den vielen, deren sich die Ling'sche Gymnastik bedient, Beispiels halber angeführt, und müssen diese je nach dem zu erzielenden Zwecke von dem Gymnasten selbst combinirt werden.

Wie schon früher erwähnt, werden die Ausgangs-Stellungen als solche schon als gymnastisches Heilmittel benutzt und erhalten den Namen „Haltung". Im Allgemeinen aber dienen sie als Ausgangspunkt, von welchem aus die indicirte Bewegung ihren Anfang nehmen soll. Diese Bewegung, welche die Wirkung auf die zu erzielenden Organe oder Systeme unseres Körpers bestimmt, kann eine active, eine halbactive oder passive, oder auch eine zusammengesetzte sein, je nach dem vorgeschriebenen Zwecke, den die Heilgymnastik erzielen will. Bis jetzt bedient sich die Gymnastik achtunddreissig verschiedener Bewegungsformen, wie die Erhebung, Beugung, Streckung, Neigung, Drehung, Wendung, Zusammenführung, Theilung, Spaltung, Rotirung, Haltung, Knickung, Drückung, Ziehung, Gang, Rollung, Spannung, Winkelung, Fliegung, Pumpung, Schwingung und Rollung, Umstülpung, Wägung, Sägung, Streichung, Reibung, Walkung, Knetung, Zitterung, Punctirung, Erschütterung, Hackung, Schlagung, Klopfung, Klatschung, Lüftung und Umstülpung.

Die Anzahl dieser Bewegungsbenennungen wird nun noch dadurch ungemein vermehrt, dass sie den verschiedenen Körpertheilen applicirt werden und dass die Bewegungsbahnen verschieden sein können; so kann z. B. die Hackung eine Rückenhackung, eine Brusthackung, die Streichung eine Körperstreichung, eine Unterleibsstreichung, die wieder eine con- oder excentrische, sein; so kann eine Beugung eine Vor-, Rück-, Seiten-Beugung u. s. w. werden. Die meisten dieser Bewegungen werden als halbactive, sowie als passive Formen benutzt. Die richtige Wirkung der Heilbewegungen, abgesehen davon, dass sie nach den schon erörterten Regeln

der Gymnastik ausgeführt werden, liegt nun in der richtigen, dem betreffenden Heilobjecte angemessenen Bestimmung der Ausgangsstellung und der nöthigen Bewegung. Um dem geneigten Leser ein Beispiel dieser Art zu geben, denke er sich ein rechtseitig verkrümmtes Individuum mit starker Hervorneigung des Kopfes, Abweichung der Wirbelsäule in der Rückenfläche nach rechts und in der Lendengegend nach links mit hervorstehender Wölbung der rechten Rippen und starkes Hervorstehen der rechtseitigen Hüfte, endlich mit viel schwächerer linkseitiger Schulter und Rückenmuskelparthien. Wollte man diesem Individuum eine Heilbewegung für seine schlechte Kopfhaltung verordnen, so müsste man bei der Ausgangsstellung erstens darauf Rücksicht nehmen, wie man am zweckmässigsten diejenigen Muskelparthien, die durch ihr Kranksein die schlechte Haltung des Kopfes, welches hier die relaxirten Nackenmuskeln und Rückgratstrecker ferner die contrahirten vordern und seitlichen Halsmuskeln sind, die betreffende Bewegung zu appliciren vermag. Aber auch zugleich muss man so viel wie möglich auf die andern kranken Muskelparthien dabei Rücksicht nehmen und deren Heilung im Auge haben. Eine Bewegung für die Kopfmuskeln des gedachten Individuums wäre etwa folgende. Linksstreckrechtsgangstehende Kopf-Rück-Beugung zugleich Links-Arm-Ziehung. (Gymn. Wdrst.)

Patient streckt also den linken Arm aufwärts, stellt den rechten Fuss vorwärts (mit dem rechten Arm-Hüften fest, welches in der Heilgymnastik flügelstehend genannt wird). Der linke Arm wird von einem Gehülfen gezogen, und der Gymnast, vor dem Patienten stehend, legt beide Hände gekreuzt auf den Hinterkopf desselben zur Leistung des nöthigen Widerstandes, Patient biegt den Kopf mit dem nöthigen Crescendo und Decrescendo, so wie Gymnast Widerstand leistet, zurück. Durch diese Bewegung werden die relaxirten Nackenmuskeln, die relaxirten Rückgratstrecker, letztere durch die Linksstreckstellung

des Armes verbunden mit einem Ziehen desselben, wodurch die durch das stärkere Uebergewicht der rechtseitigen Muskelparthieen nach rechts verkrümmte Wirbelsäule mehr in die Normalität zurückgeführt wird, sich ihrer geraden Linie wieder nähern und in die für ihre Heilung gebrauchte Contraction gebracht, wohingegen die retrahirten Halsmuskeln sich durch die Contraction der Nackenmuskeln ausdehnen müssen. — Die rechtsgangstehende Stellung der Beine bezweckt die heilende Ausdehnung der rechtseitigen Abdominal, überhaupt der contrahirten Hüftmuskulatur, herbeizuführen. Ausserdem werden die tiefer liegenden kranken Muskeln wie Multifidus spinae, die Intercostalmuskeln hierdurch zur Normalität zurückgeführt, welches hier, da ja nur das Ganze als Beispiel gilt, unerörtert bleiben kann. Die hier erzielte Wirkung kann nun in hundertfältigen Ausgangstellungen geschehen. In dieser Art können nun für alle möglichen Körpertheile Organe und Systeme für einzelne Muskelparthien, für einzelne grössere Muskeln, ja für deren einzelne Fascikel Bewegungen gegeben werden, die für ihre Heilung als indicirt erscheinen. Zu demselben Zweke können nun auch verschiedene Bewegungsformen, so eine halbactive mit einer passiven Bewegung zu einer zusammengesetzten combinirt werden, wie z. B. streckhochneiglangspaltsitzende Rücken-Erhebung unter Rücken-Längs-Hackung und Streichung. (G. W.) Man sieht, welcher unendliche Heilschatz dem kundigen Gymnasten zu seinen Heilzwecken zu Gebote steht, und könnten viele grosse Bände über die einzelnen Wirkungen der verschiedenen Ausgangsstellungen, Bewegungen, Combinationen und Indicationen und endlich von deren so grossartigen Heilresultaten geschrieben werden.

Der geneigte Leser wird neben dem allgemeinen Begriff, welchen er sich durch diese wenigen Worte über die Technik der Ling'schen Heilgymnastik verschafft hat, nicht übersehen, zu welcher Reihe von Worten die Heil-

Bewegungen durch die so vielfaltigen Combinationen heranschwellen können und wird es auch wohl natürlich finden, dass die Ling'sche Gymnastik sich nun bestimmter Abbreviaturen und gymnastischer Zeichen zum Niederschreiben der indicirten und geschaffenen Heilbewegungen bedient. Beispiels halber seien auch hier einige derartige Abbreviaturen und Zeichen zum allgemeinen Verständniss gegeben:

Arm	A.	Links	L.
Achsel	Ach.	Lang	Lg.
Bein	B.	Lehn	Lh.
Brust	Br.	Neig	Ng.
Bauch	Bch.	Rück	Rc.
Concentrisch . . .	Conc.	Rücken	Rn.
Deck	Dk.	Schenkel	Sch.
Hängende	Hgd.	Spalt	Sp.
Hoch	Hc.	Streck	Str.
Kopf	K.	Sitzende	Stzd.
Klafter	Kl.	Stehende	Sth.

Von den gymnastischen Zeichen sollen genannt werden:

Für Beugung
Drückung
Erhebung
Führung
Gang
Hackung "
Haltung o-o
Neigung *I*
Pumpung
Rollung O
Sägung
Streckung —

Streichung =
Theilung
Walkung
Ziehung Z
Zitterung

Um nun ferner auszudrücken ob der Patient oder der Gymnast Widerstand leisten soll, wird dies bei ersterm durch (P. W.), bei dem letzteren durch (G. W.) bezeichnet. Ausserdem könnte auch noch angedeutet werden, ob die Bewegung passiv oder activ sei, welches jedoch bei einem geübten, denkenden Gymnasten nicht nöthig, da sich dies bei den meisten Bewegungen dieser Art von selbst versteht. Sind die der vorliegenden Krankheit angemessenen Heilbewegungen combinirt, so werden sie zu Papier gebracht und bilden so ein gymnastisches Recept; man benützt natürlich die ebengenannten Abbreviaturen und Zeichen, und die früher erwähnten Bewegungen würden folgendermassen geschrieben werden müssen:

Die erste: Lstr. R. sth. K. Rc. zugl. L. A. Z. (G.W.)

Die zweite: Str. hc. ng. lg. sp. stz. Rn. untr. Rn. lgs. " u. =. (G.W.)

Ein so geschriebenes Recept wird nun mit dem Datum und dem Namen des Patienten und dessen Krankheit bezeichnet und darf nie weniger wie acht, und nie mehr wie zwölf Bewegungen in sich fassen. Bei Anordnung der Bewegungen ist darauf zu sehen, dass die leichtesten, also die am wenigsten angreifenden am Anfang des Recepts, die stärksten in der Mitte und die schwächsten zu Ende desselben aufgeführt werden, ferner beginnt man, wenn es die Krankheit erlaubt, gern mit respiratorischen Bewegungen, Bewegungen also, welche das Athmen erleichtern, den Lungen einen grössern Spielraum gewähren. Sollte dies aber durch die Art der Krankheit gehindert sein, so beginnt man mit den von Herz, Lungen etc. ab-

leitenden Beinbewegungen. Jede halbactive Bewegung wird drei mal wiederholt und jede passive 12—20 mal, je nachdem es indicirt erachtet wird. Zwischen den einzelnen Bewegungen muss eine angemessene Pause stattfinden, da ja durch zu schnelles Hintereinanderfolgen verschiedener Bewegungen, die Special-Wirkung der einzelnen modificirt oder aufgehoben würde. Es können durchschnittlich 10 Patienten von einem tüchtigen Gymnasten in zwei Stunden behandelt werden. — Die Patienten befinden sich während der Curstunde in einem leichten, bequemen Anzuge, und hat der Gymnast auf dieselben während der Pause zu wachen, dass sie nicht etwa Stellungen, Bewegungen oder sonst Allotria treiben, die der Cur zuwider sind. Erfordert der im Laufe der Cur sich ändernde Krankheitszustand eine Modification des Receptes, so geschieht dies dann nach richtiger Erwägung der Umstände in früherer Weise. Bei Rückgratverkrümmten muss alle vierzehn Tage bis vier Wochen eine Revision gehalten werden, die dann die Erneuerung der Bewegungen ergeben muss. Sehr falsch ist es, wie Manche meinen, dass die Recepte vierwöchentlich umgeändert werden müssten. Der rationelle Betrieb der Ling'schen Heilgymnastik kennt solchen Zwang nicht, sondern richtet sich nach der erforderlichen Nothwendigkeit und Nützlichkeit in ihrem Betriebe. In der heilgymnastischen Technik bedient man sich neben den Apparaten, die man bei dem Betriebe der Rüstübungen in der pädagogischen Gymnastik benutzt, noch eigener heilgymnastischer Apparate, welche man natürlich auch zu den vorhin erwähnten Specialbewegungen zu benutzen vermag. Nennenswerth ist das Spanngestell, welches zu Spann- und Stemm-Stellungen benutzt wird, ferner Bänke von verschiedenen Höhen, hauptsächlich zu den sitzenden und liegenden Bewegungen; das Klappgestell, eine Bank, deren eine Hälfte aufgeklappt werden kann, und so zur Lehne in verschiedenen Winkeln dient, der Wägpfahl, der Wolm

und einige andere Geräthschaften, ohne die man sich jedoch ganz gut behelfen kann. —

Ich wende mich jetzt zu den Gliedern der Ling'schen Gymnastik, in welchen der Mensch in seiner objectiven Stellung zum Leben aufgefasst ist; wie schon in der Vorrede gesagt, sollen diese beiden Zweige nur so weit in ihrer Allgemeinheit berücksichtigt werden, wie es zum Verständniss des Ling'schen Systems als erforderlich erscheint.

III. Die Wehr-Gymnastik.

Dieses Glied, welches das menschliche Individuum als Object in seiner Activität berücksichtigt, stellt sich zur Aufgabe, dem Menschen diejenigen Mittel und Wege zu zeigen, durch welche er in den Stand gesetzt wird, sich die auf ihn etwa einstürmenden physischen Angriffe abzuschlagen und sich für selbige schützen zu können. Ling beginnt seine Lehre über die Kunst der Waffenführung, indem er sagt: „Streit ist die Losung in der ganzen Natur, denn die Existenz selbst ist nur ein fortgesetzter Conflikt zwischen Leben und Materie. Alles hat seine Feinde, welche darauf einzuwirken und es zu vernichten suchen. Selbst die sogenannte unorganische Natur ist in beständigem Streite. Sowohl Kälte als Wärme arbeiten, jede auf ihre Weise, auf die festen Felsen los, welche beständig ihre stolzen Häupter vor der Uebermacht beugen müssen. Die Dünen werden vom Meere weggespült oder aufgeworfen und die grossen Revolutionen, welche entweder tief in der Erde durch vulkanischen Ausbruch, oder oben über der Erde durch die Annäherung oder Entfernung der Kometen verursacht werden, Alles ist in Streit und es muss so sein, denn gäbe es diesen Streit nicht, so könnte sich auch die Gottheit nicht in der Zeit offenbaren und sie könnte nicht sich selbst bestimmend

und ewig sein, wenn Alles würde fortfahren können, gleich ungestörte Ruhe zu geniessen, wie sein Urheber.

Aber da der Streit dem Menschen, seit er auf Erden wohnhaft wurde, wie ein Erbe zugefallen ist, so muss des Menschen Streit sich ganz anders als die Fehden der übrigen Natur offenbaren. Schon in seinem Wesen liegt nicht blos der Same zum Streite, welcher jeder Organisation angehört, sondern wie jedes andere Thier hat er auch seine bestimmten Feinde unter den Thieren, welche er bekämpfen muss, doch hat er auch in diesem Falle eine grössere Sphäre als sie, denn er steht in Hinsicht auf seine Pflichten in beständigem Streite mit sich selbst."

Betrachtet man die Worte des grossen-Denkers näher, so findet man eine Erklärung für die Möglichkeit, dass der Krieg zwischen Staaten und Menschen, deren bürgerliche Verhältnisse auf christlichen Principien beruhen, dennoch etwas durchaus nothwendiges ist, und wie sich hier der gesittetste Mensch mit Freuden auf seinen Feind losstürzt, um seine individuellen Rechte und die seines Landes und dessen Fürsten zu schützen. Läge diese Bestimmung des Krieges nicht von vornherein in dem Menschen, wie wäre es möglich, dass sich derselbe selbst als moralisches und christliches Wesen so weit von der Nächstenliebe entfernen könne. Wie aber das Höchste und Edelste im Leben durch falsche Anschauung herabgewürdigt zu werden vermag, so auch mit der Waffenführung. So erhaben das Gefühl für den Mann ist, durch seine eigne Kraft die Angriffe auf seine eigne Individualität abzuschlagen, sich gegen böswillige Eingriffe schützen zu können, ebenso hinreissend wird es für jeden Ehrenmann sein, die Waffe für den Staat und seinen Fürsten, denen er als Person angehört, wenn diese ungerechter Weise von fremden Mächten beeinträchtigt werden, zu führen. In demselben Grade wie die Führung der Waffe zu diesem Zwecke den moralischen Menschen erhebt, in demselben Grade aber wird dieselbe von Demjenigen entheiligt, der sie

nicht zur Vertheidigung, sondern zum böswilligen Angriffe auf seinen Nächsten benutzt. So sagt Ling unter Anderm, dass Angriff und Vertheidigung in ihrem gemeinsamen Zwecke Eins sei; denn im ehrlichen Männer-Streite greift der Feind nur um sein eigen Leben zu retten, an, wie man mit seiner eignen Vertheidigung dasselbe bezweckt. Ferner sagt er, nur der Meuchelmörder greift ohne Bedürfniss der Vertheidigung an, weil er selbst seine Waffe nicht gegen Angreifer richtet; erst wenn die Rache sein Opfer zur Selbstvertheidigung geweckt hat, steht Kraft gegen Kraft (Angriff gegen Angriff) auf. Wir sehen also hieraus, wie Ling die Art, die Waffe zu gebrauchen, von echt christlich gesittetem Standpunkte aus auffasst, und konnte von diesem aus das Walten der rohen physischen Kräfte im Menschen gegen seinen Nächsten auch nur als Schutz und Wehre gegen einen gewaltsamen Angriff billigen. Ebenso wenig wie Ling in seiner pädagogischen Gymnastik Akrobaten und Athleten bilden wollte, ebenso wenig soll die Lehre seiner Waffenübung Raufer oder Bruti erzeugen, die da meinen, dass Alles gut gemacht sei, wenn sie zeigen, dass sie die Waffen zu führen gelernt haben, und Muth genug besitzen, sie gegen einen Nebenmenschen zu gebrauchen, irgend eine Gelegenheit herbeiführen, um bei dieser ihren Zerstörungstrieb geltend machen zu können. Hierdurch wird die Kunst der Waffenführung entheiligt, und solche Klopffechter, wie sie Ling nennt, unterscheiden sich dem Princip nach von dem wilden Thiere, welches aus reinem Instinkte nach dem Blute eines andern Geschöpfes sucht, nicht, und mit Recht lässt sich hier die Meinung des Hippokrates anführen, die er gegen die Athleten seiner Zeit aussprach, dass sie selbst nicht wüssten, ob sie eine Seele hätten. Der unsterbliche Meister schuf seine Kunst der Waffenführung nur, um dem gesitteten Manne Schutz und Wehr gegen die Angriffe roher physischer Kräfte oder gegen die boshaften Angriffe auf seine Ehre und die

seines Landes zu geben, und nannte diesen Zweig seiner Gymnastik desshalb auch Wehr-Gymnastik.

Aus all' Diesem geht hervor, dass es nicht allein vom Standpunkt der Moral allein erlaubt sei, die Waffen zu führen, sondern dass es sogar Pflicht jedes Ehrenmannes ist, sich mit der Wehr-Gymnastik vertraut zu machen, um als Vertreter seiner Familie und seiner eignen Person sich gegen gewaltsame Angriffe seiner Rechte schützen, um ferner als Mitglied des Staates die Rechte seines Fürsten und des Vaterlandes, sowie seiner Mitbürger pflichtsgetreu wahren zu können. Der Nutzen, welchen der Mann durch Uebung mit den Waffen erhält, ist aber nicht ganz allein in dem Ebengesagten zu suchen, sondern die Wehr-Gymnastik trägt noch besonders zur Entwicklung des männlichen Charakters bei, und wird hierdurch in pädagogischer Beziehung von grösster Wichtigkeit. In keinem Lebensverhältnisse wird Entschluss und Handlung so rasch auf einander folgen müssen, also in enge Verbindung treten, wie in der Waffenführung. Hierdurch entwickelt sich bei dem Jünglinge die männliche Geistesgegenwart neben der Ruhe und Mässigung, in welcher der Kämpfende nur den Sieg davon zu tragen vermag; also Geistesgegenwart, Ruhe, Entschlossenheit und männliches Selbstvertrauen sind die wichtigen erzieherischen Resultate, wozu zweckmässige Waffenübungen den Jüngling zwingen. Auch hier findet sich der schon oft erwähnte Zusammenhang zwischen den einzelnen Gliedern der Ling'schen Gymnastik, ohne deren Total-Auffassung ein richtiges Verständniss dieses Systems durchaus nicht möglich ist.

Eine sehr analoge Unterscheidung, wie sie in der pädagogischen Gymnastik zwischen Frei- und Rüstübungen gemacht wurde, stellt sich in der Wehr-Gymnastik zwischen den Vertheidigungsarten heraus, welche uns dieselbe lehrt. Es kann entweder die Vertheidigung geschehen durch die blossen Leibesglieder, durch die

reine Muskelkraft des Individuums, also ohne irgend ein äusseres Mittel als eine Waffe, ein sonstiges Instrument, oder sie kann durch Benützung irgend eines äussern Gegenstandes vollführt werden. Was nun die erste Art der Vertheidigung anbelangt, so haben wir ihre Elemente schon in den Freiübungen kennen gelernt, und ist dies der Ringkampf oder die Ringkunst; die andere Vertheidigungsart nennen wir die Fechtkunst. Was letztere anbelangt, so würde zunächst über die Waffen, deren Führung sie lehrt, Einiges zu sagen sein. Würden alle äussere Mittel, welcher sich der Mensch zum Schutz und zur Wehr gegen Angriffe bedienen könnte, als z. B. ein Stock, eine Stange, ein Stein u. s. w. als Waffen anerkannt sein, und stellte sich die Fechtkunst zur Aufgabe, die Handhabung dieser einzelnen Vertheidigungsmittel zu lehren, so würde die Anzahl ihrer Uebungen gar keine Grenzen haben. Da aber die Aufgabe der Wehr-Gymnastik dahinausgeht, den Menschen für einen regelrechten, der menschlichen Moral nicht zuwiderhandelnden Kampf vorzubereiten, so wird sie sich demzufolge als Object ihrer Lehre diejenigen Waffen vorschreiben, welche in einem nach ehrenhafter Herausforderung begonnenen Kampfe gehandhabt werden. Wir bezeichnen solche Waffen, da sie bei ihrem Gebrauche die Kampfunfähigmachung des Gegners vor Augen hat, ohne demselben besondere Schmerzen zuzufügen, mit der Benennung „ehrliche Waffen“. Diese werden sich nun stets nach denen der Staats-Organisation anpassenden, also der landesüblichen Waffen zu richten haben.

Da die Fechtkunst in dem gymnastischen Sinne, wie wir sie hier aufzufassen haben, sich nur mit den Waffenübungen befassen kann, deren Handhabung sich einzig und allein auf die blosse Muskelkraft des Menschen stützt, so versteht es sich von selbst, dass alle Schiess-Waffen, da wir uns neben der geübten Muskelkraft noch des Pulvers, der Luft, des Dampfes, einer gespannten Bogen-

Sehne u. s. w. bedienen, von der gymnastischen Fechtkunst ausgeschlossen sind. Es sind diese Objecte einer eignen Kunst oder Wissenschaft der Ballistik. Da das aus freier Hand erfolgende Werfen im Kriege ein Kampfmittel werden kann, es ferner eine rein gymnastische Uebung ist, so hat es die Ling'sche Wehr-Gymnastik auch als Lehr-Object aufgenommen. Demnach theilen sich die Vertheidigungsmittel der Ling'schen Wehr-Gymnastik in solche, die durch die blosse Muskelkraft des Individuums ohne alle äussere Hülfsmittel gehandhabt werden, und in solche, bei denen eine bestimmte vorgeschriebene ehrliche Waffe benutzt wird. Zu den ersteren gehören:

der Faust- und Ringekampf.

Zu den letzteren gehören:

a) der Degen,
b) das Bajonet,
c) der Spiess und die Lanze,
d) der Säbel und
e) das aus freier Hand erfolgende Werfen.

Es lag, wie oben erwähnt, nicht in meiner Absicht, die Wehr-Gymnastik dieses Systems vollständig abzuhandeln, sondern ich wollte den Leser nur mit den Principien derselben insoweit bekannt machen, wie es mir zum allgemeinen Verständniss als nothwendig erschien, und welches ich durch diese wenigen Worte erreicht zu haben glaube.

IV. Die ästhetische Gymnastik.

In diesem Gliede lernt der Mensch seine Gedanken und Empfindungen in ästhetischer Weise wahr und treu in seinem Aeussern wiederzugeben. So wie wir sahen, dass die andern Zweige unseres Systems immer mehr die blosse harmonische Körperausbildung des Individuums im Auge hatten, dass die in denselben resultirten psychischen

Wirkungen mehr secundäre Erscheinungen der Körperübungen waren, so sehen wir hingegen in der ästhetischen Gymnastik das Seelenleben vorherrschend sich üben, und den körperlichen Agenten secundär afficirt. Zuerst muss bei einer ästhetischen Bewegung die Seele das Richtige wollen, der Mensch muss sich erst klar gemacht haben, was er in seiner äussern Form wiedergeben will, und dann erst trägt er diese geistige Combination auf den durch die pädagogische Gymnastik gebildeten Körper über. Dieser wird sehr bald den feinsten Willens-Einflüssen der Seele sich unterwerfen, und so erblicken wir in der ästhetischen Gymnastik jenes gymnastische Endresultat, welches sich der unsterbliche Meister idealisirte und verwirklichte, und welches dieselbe zur Krone der ganzen Gymnastik macht. Die ästhetische Gymnastik ist der ausgleichende Vermittler zwischen Seele und Körper und alle Resultate, welche durch die richtige Handhabung der anderen Zweige des Systems erzielt wurden, treten hier erst mit der Seele in innigen Zusammenhang. Es erhalten die harmonisch gekräftigten körperlichen Anlagen durch den Connex, in welchen sie mit der Seele treten, die gehörige Reife, und das Endresultat ist dann jene so oft erwähnte harmonische Ausbildung des Menschen, welche der unsterbliche Ling zu erzielen, sich zur Aufgabe stellte. Sokrates und Plato sagen sehr richtig: dass der Mensch Alles, was er thut, schön und nicht schön thun kann. Da aber das Schöne auch das Aesthetische ist, so wird die ästhetische Gymnastik den durch die pädagogische Gymnastik körperlich normal gedildeten Menschen seine schönen Formen auch schön zu gebrauchen lehren. Der Mensch soll durch sie so gebildet werden, dass er sich selbst sowie auch andern in der Anschauung gleichsam als schönes plastisches Kunstwerk erscheint. Wie aber in einem ästhetischen Kunstwerke nichts Affectirtes herrschen darf, wie dasjenige nur wahrhaft ästhetisch schön erscheint, in welchem sich die wahre

Natur, die Einfachheit und eine vollkommene innere Harmonie zeigt, so werden aber auch nur diejenigen Bewegungen des Menschen als ästhetisch schön gefunden werden können, welche als Repräsentanten einer wahren natürlichen Einfachheit und einer vollkommen innern Harmonie auftreten. Keine affectirte kokette Stellung ist unter einer Bewegung nach den Principien der ästhetischen Gymnastik zu verstehen, wie sie etwa von den meisten Kunstreitern und schlechten Schauspielern gemacht werden, sondern die körperlichen Darstellungen der natürlichen Empfindungen einer reinen wahren Seele begreift die ästhetische Gymnastik in sich. Das Wollen der Seele soll mit dem Vollführen des Körpers so im Einklange stehen, dass es nicht erst etwa eine Ueberlegung kostet, seine Bewegungen oder Stellungen den Empfindungen gemäss darzuthun, wie wir dies leider nur zu oft in unsern geselligen Cirkeln sehen, wo der sogenannte feine Ton herrscht, wo die Leute oftmals ob aller Affectation nicht wissen, wie sie stehen oder sitzen sollen. Es soll der richtige Wille durch die ästhetische Gymnastik so in dem Organismus assimilirt werden, dass er nur schön seine Gedanken und Empfindungen in seinem Aeussern wieder geben kann. In diesem Wesen wird sich der Mensch, wie Krause von jenem attischen Jünglinge sagte, stets als plastisches Kunstwerk zeigen. Er wird als solches Object der ästhetischen Anschauung eines Andern oder auch seiner selbst, und zwar der Wahrheit nach für den Anschauenden, wie am Anfang dieser Schrift gesagt wurde, ein Object in seiner Passivität.

In besonderer Beziehung steht die ästhetische Gymnastik zu dem weiblichen Geschlecht. So wie wir in der Wehr-Gymnastik in dem Jüngling die Geistesgegenwart, Besonnenheit und Entschlossenheit, also jene Elemente der männlichen Energie durch die Waffenführung zu erwecken und zu bilden suchten, so soll in dem weiblichen Wesen durch die ästhetische Gymnastik das Product aller

weiblichen Schönheit und Tugend, die Anmuth erschaffen werden. Die Anmuth, jener Götterfunke des Weibes, welche tief in der Seele derselben ihre Quelle in einer christlichen Frömmigkeit, in der häuslichen Sittsamkeit und in der Einfachheit findet. So wie der Mann durch ein kräftiges Auftreten neben einer männlichen Bescheidenheit im Leben imponirt, wie er durch Energie und Entschlossenheit, durch die Intelligenz und durch die Waffe die Rechte seines Weibes, seiner Familie und seiner eignen Individualität zu schützen verstehen soll, so soll das Weib durch ein anmuthiges Wesen des Lebens Verhältnisse beherrschen. Die Frau soll dem Manne das höchste Ideal nächst Gott in seiner Anschauung sein; durch sie soll er den Impuls erhalten, seine schweren Pflichten gegen Gott und gegen seinen Nächsten erfüllen zu können. Aber auch des Lebens Sorgen soll sie ihm tragen helfen und Trost und Vergeltung für jene vielfältigen Unannehmlichkeiten, die das Berufsleben mit sich bringt, kann der Mann nur in seiner Gattin finden. Diesen Anforderungen vermag nur eine Frau zu genügen, deren Lebensprincipien auf wahrer christlicher Frömmigkeit, häuslicher Sittsamkeit und Einfachheit beruhen, deren innere Harmonie sich durch des Weibes höchste Tugend, durch ihre Anmuth äussert. —

Wie tief der unsterbliche Schiller von dieser Idee durchdrungen war, geht aus vielen seiner Gedichte hervor, in welchen er das Weib charakterisirt. So bekannt die Perlen jenes grossen Dichters sind, so kann ich dennoch nicht umhin, einige Verse zu citiren, in welchen eine so ausserordentliche Analogie der Gedanken über diesen Gegenstand mit denen der Ling'schen Gymnastik herrscht. So spricht er sich in dem Gedichte „Würde der Frauen", dessen Verse eigentlich sämmtlich hieher passen, unter Anderm aus:

In der Männer Herrschgebiete
Gilt der Stärke trotzig Recht;

Mit dem Schwert beweist der Scythe,
Und der Perser wird zum Knecht.
Es befehden sich im Grimme
Die Begierden wild und roh,
Und der Eris rauhe Stimme
Waltet, wo die Charis floh.

Aber mit sanft überredender Bitte
Führen die Frauen den Scepter der Sitte,
Löschen die Zwietracht, die tobend entglüht,
Lehren die Kräfte, die feindlich sich hassen,
Sich in der lieblichen Form zu umfassen,
Und vereinen, was ewig sich flieht.

In einem andern Gedichte, „die Macht des Weibes", sagt er:

Mächtig seid ihr, ihr seid's durch der Gegenwart ruhigen Zauber;
Was die stille nicht wirkt, wirkt die ranschende nie.
Kraft erwart' ich vom Mann, des Gesetzes Würde behaupt' er;
Aber durch Anmuth allein herrschet und herrsche das Weib.
Manche zwar haben geherrscht durch des Geistes Macht und der Thaten;
Aber dann haben sie dich, höchste der Kronen, entbehrt.
Wahre Königin ist nur des Weibes weibliche Schönheit,
Wo sie sich zeige, sie herrscht, herrschet blos, weil sie sich zeigt.

Ausser diesen Gedichten finden wir ähnliche Gedanken des unsterblichen Schiller, der gewiss den Beruf des Weibes in aller Tiefe erkannte, vielfach ausgesprochen. Unter Anderem erlaube ich mir dem geehrten Leser „die Geschlechter", „die berühmte Frau", „Tugend des Weibes", „weibliches Ideal" ins Gedächtniss zurückzurufen, und er wird gewiss genug Belege für die Richtigkeit meiner oben erwähnten Worte finden.

Hiermit will ich nun die Darstellung der Ling'schen Idee schliessen, wünschend, dass diese wenigen Seiten dem geehrten Leser zur Erkenntniss der Wahrheit des Systems geführt haben mögen, und bittend, dass auch durch ihn dasselbe zum Wohl der Menschheit nach Kräften befördert werde.

Gedenkrede

auf

Pehr Henrik Ling

bei seiner Bestattung zu Annalund

am 9. Mai 1839.*)

„Und es kam zu Ihm viel Volks und hatten mit sich Lahme und Gebrechliche und er heilete sie."

Wir wissen wohl, dass die so eben vernommenen, der Erzählung des heiligen Evangelisten Matthäus entlehnten Worte in ihrer vollen Bedeutung nicht anwendbar sind auf mehr als Einen von allen Erdensöhnen: auf *Ihn*, der auch Gottes eingeborener Sohn war und der, als die Zeit erfüllet war, *zu erlösen kam was verloren war* — auf den grossen *Heilbringer* Israels, den mächtigen *Helfer*, den guten *Meister*, den besten *Menschenfreund*, der während seiner kurzen Wanderung hier auf Erden *umherging wohlthuend und helfend Allen.* Doch es finden jene Worte auch hier an dieser Stätte ihre ungesuchte Anwendung auf einen dahin gegangenen Erdensohn, welcher, nachdem er seinen Beruf erfasst, mit wärmstem Eifer und kraftvoller Wirksamkeit eine leuchtende und segenbringende Stelle unter den Freunden der Menschheit einnahm, —

*) Aus dem Athenäum für rationelle Gymnastik Bd. III. Heft 1.

welcher durch die Erfindung und Ausbildung einer fast ganz neuen Heilkunst, sich einen eignen Meisternamen erwarb, nicht nur geehrt und gefeiert im eignen Vaterland, sondern auch in fremden Ländern gekannt und geschätzt. Mit scharfem Auge und edlem Herzen reichte er seine heilende Hülfe Vielen, die mit allerhand Leiden behaftet ihn aufsuchten und sich seiner Pflege anvertrauten. *Zu ihm kam viel Volks und hatten mit sich Lahme und Gebrechliche und er heilete sie.*

Werthe Versammelte! Es ist nicht blos ein alter Brauch, welcher einige Worte an dieser offenen Gruft fordert: es ist eine heilige Pflicht gegen den Dahingegangenen, dessen irdische Hülle wir diesem Schosse anvertrauen wollen. Nicht oft ist an einem Grabe ein Wort des Andenkens mit besserm Rechte verlangt worden als an diesem; denn was dieser Dahingeschiedene gethan für die Menschheit und die Wissenschaft, das vermag die Gegenwart nicht zu übersehen, es hat seinen edelsten Inhalt und seine segensreichen Folgen in der kommenden Zeit.

Wir stehen hier um den Staub eines seltenen Mannes, eines Mannes, in dieses Wortes nicht leicht zu erreichender vollen Bedeutung. In dieser verfallenen, bald erdebedeckten Hülle wohnte eine jener starken Heldenseelen, die sich nicht an dem Gängelbande ihrer Zeit leiten lassen, sondern die mit starker Kraft eingreifen in den Gang der Zeit und die mit ihrer Ausdauer und ihrem Muthe sie gleichsam zwingen, ihnen zu folgen. Oft und gern sollten unsere Gedanken bei solchen Helden der Menschheit verweilen, um an ihnen ein Vorbild zu gewinnen und das, was sie Gutes thaten, weiter zu vollbringen mit dem Beistand dessen, *der Alles wirket in Allen.* — Es ist insbesondere eine wichtige Mahnung, welche aus des Dahingeschiedenen Leben uns ans Herz gelegt wird, die, dass wenn ein Gedanke, der auf unserer Nebenmenschen Bestes hinzweckt, unsere Seele erfasst,

aber viele und mächtige Hindernisse sich dessen Verwirklichung in den Weg legen: wir doch niemals den Muth sinken, sondern mit Standhaftigkeit und Zuversicht unsere Blicke unablässig an unserm Ziele haften lassen sollen; denn nur so allein können wir versichert sein, dass unsere Bestrebungen sich nicht zersplittern und dass sie früher oder später doch einmal werden gekrönt werden mit Gedeihen und Segen.

Aber wer ist es, der Euch das Bild des Dahingegangenen zeichnen will? Habt Nachsicht mit dem schwachen Zeichner, wenn seine Hand, überwältigt von des Gegenstandes Reichthum und Umfang, schwankt, und erwartet nicht mehr als er Euch geben kann: nur einige zerstreute Züge aus des Unvergesslichen schicksalreichem Leben.

Pehr Henrik Ling, eines Predigers Sohn, geboren den 15. November 1776, empfing in dem bescheidenen und stillen Pfarrhaus seine erste Pflege und Erziehung bis er das für den öffentlichen Unterricht erforderliche Alter erreicht hatte. Hierauf in die Schule zu Wexiö aufgenommen, machte er bei seinen ihm reich verliehenen Anlagen so rasche Fortschritte, dass er, kaum aus den Kinderjahren heraus, als Lehrgehülfe bei einem seiner jüngeren, mehr bemittelten Schulgenossen verwendet wurde. Gern verweilte er noch in den letzten Jahren seines Lebens bei dem Andenken an diese seine erste Jugendzeit, deren Begebnisse in lichten, unauslöschlichen Bildern beständig vor seiner Seele standen. — Schon bei dem Knaben that sich frühzeitig eine gewisse Abgeneigtheit kund, sich ein bestimmtes Berufsfach für seine Zukunft zu wünschen, wie es andere Kinder zu thun pflegen. Es war, als hätte er damals schon eine Ahnung gehabt, dass er berufen sei, durch seine ihm innewohnenden Anlagen und Kräfte sich einen eignen Weg für seine Wirksamkeit und seinen Ruhm zu bahnen. Diese seine Sinnesart, nicht

bequem und gedankenlos in die ausgetretenen Fusstapfen Anderer treten zu wollen, verursachte ihm nachmals manchen bittern Streit, führte ihn aber auch zum ehrenreichen Sieg. Je grösser die Hindernisse wurden und je mehr die Schwierigkeiten sich häuften, die seine Kraft prüften, desto wärmer und höher flammte sein Muth auf, belebte sich sein Streben, verdoppelte sich sein Eifer und, so hart der Kampf oft war, trug er aus demselben doch meistens irgend ein Siegeszeichen davon, welches sein Vertrauen noch mehr hob und seine Thatkraft noch mehr befeuerte.

Bald genug fand Ling Gelegenheit für seine Kampfeslust mit der Welt und deren mancherlei Mühen und Sorgen. Seines gütigen Vaters Hand hörte bald auf, ihn zu unterstützen, und auch die zärtliche, liebende Mutter musste er, als schutzlose Waise, nicht lange darauf zum Grabe geleiten, an welchem er jenes Sterbelied mitsang, das dann der Seele des Jünglings und des Mannes stets vorschwebte, das er, auf seinem Sterbebette liegend, noch ertönen hörte und das — wie er selbst verordnet — nun auch hier an seinem eignen Grabe angestimmt wurde.

Unter mannigfachen und schweren Sorgen fand Ling sein knappes tägliches Auskommen, und als es ihn, nach vollendeten Studien*), danach verlangte, durch Reisen in das Ausland einen erweiterten Gesichtskreis für seine Wissbegierde und sein reifendes Urtheil zu erhalten, fand er, um dieses brennende Verlangen zu stillen, keinen andern Ausweg, als sich der bei seiner Bildung und Sinnesart gewiss sehr harten Probe zu unterwerfen, die Geschäfte eines Aufwärters bei einem begüterten Reisenden zu übernehmen**). Diesen Dienst, der so wenig übereinstimmte mit der freien Richtung seiner Seele, gab er indess bald wieder auf und suchte sich auf eigene Hand

*) Denen er auf der Universität zu Upsala obgelegen. Hg. R.

**) 1799.

durchzuschlagen, um die weitgreifenden Gedanken, die in seiner kraftvollen, nie ruhenden Seele aufstiegen, zu verfolgen. Auf dieser Wanderschaft verlebte Ling gar bittere, drangsalvolle Tage, die eben darum aber auch vielleicht seine lehrreichsten waren. Oft wusste er nicht, wie er die unentbehrlichsten Bedürfnisse für den folgenden Tag befriedigen sollte und oft hungerte er leiblich, um seinen geistigen Hunger stillen zu können. Aber sein immer fester werdendes Vertrauen an seines allwaltenden Gottes Vorsehung, im Verein mit reicher Erfindungsgabe und einem an das Unglaubliche gränzenden Vermögen seine Bedürfnisse einzuschränken, hielt doch unter allen ihn prüfenden Wechselfällen seinen Muth und seine Hoffnung aufrecht, und er gewöhnte sich, von jedem Tage seine Erquickung, wie auch seine Plage zu erwarten. — Auf dieser wechselvollen Wanderschaft war es auch, wo Ling den auf seine eigene und, wir können es hinzufügen, in gewisser Beziehung auch auf seines Vaterlandes Zukunft einflussreichen Gedanken fasste, dessen Verwirklichung er fortan seines Lebens Thätigkeit fast ausschliesslich widmete, — den Gedanken, die Lehre von den Bewegungen des menschlichen Körpers in ein zusammenhängendes, wissenschaftliches Ganzes zu bringen, nicht blos in Hinsicht auf die mannigfachen Uebungen für den Kriegsdienst, sondern auch in Beziehung auf die körperliche Kraft, Gesundheit und Schönheit des Menschen überhaupt. So fügte es die weise Vorsehung, dass er wohl eben in Folge seiner Unbemitteltheit, die ihn nöthigte, seinem Körper oft viel zuzumuthen und Acht zu geben auf die in demselben schlummernden Kräfte, gerade auf diejenige Richtung gebracht wurde, in welcher er berufen war, seinem Vaterlande und der Menschheit zu nützen. Es möchte schwer sein, auszumachen, ob Ling, wenn er in Weichlichkeit und Ueberfluss erzogen worden wäre, in dieser Hinsicht das geworden sein würde, was der *arme* für Zeitgenossen und Nachkommen wurde.

In das Vaterland zurückgekehrt*), das er mit des Nordsohns wärmster Liebe liebte, brannte er vor Begierde, demselben nützlich zu sein mit seiner gereiften Erfahrung und seinen gründlichen Kenntnissen. Er erhielt alsbald die Fechtmeisterstelle an der Universität zu Lund, wo er gegen ein äusserst geringes Gehalt eine Reihe von Jahren fortfuhr, nützlich zu wirken; jedoch nicht blos in dem beschränkten Gebiete, welches bis dahin jener Stelle überwiesen war, sondern in dem viel umfassenderen, das sein Geist und sein warmer Eifer ihm aussteckte. Auf Grund eigner sorgfältiger Forschungen und Versuche bildete er zu einer früher kaum geahnten Vielseitigkeit und Vollendung die Kunst aus, welche zu lehren und zu pflegen er sich zu einer Lebensaufgabe gemacht; und so haben wir es diesem ausserordentlichen und strebsamen Manne zu verdanken, dass die Pflege der leiblichen Gesundheit und die Entwickelung der leiblichen Kräfte sich einen lange versagten Platz in unsern öffentlichen Erziehungs-Anstalten zu erringen vermochten und dass überhaupt in unserm Vaterlande der Nutzen und die Nothwendigkeit der Leibesübungen erkannt und dieselben als wesentlicher Erziehungszweig gepflegt wurden.

Aber nicht genug, dass der Dahingeschiedene in unsere Lehr- und Erziehungsanstalten einen neuen Bildungszweig einführte, dessen heilsamen Einfluss nicht blos in Hinsicht auf die leibliche, sondern auch in Beziehung auf die Seelenbildung jetzt wohl Niemand mehr bezweifeln möchte, — nicht genug, dass er mit seinem schöpferischen Genie ein eignes Lehrgebäude errichtete, welches, auf einfachen Grundsätzen beruhend, die verschiedenen, früher zerstreuten Regeln und Gesetze für die Bewegungen des menschlichen Körpers zu einem einheitlichen Ganzen verbindet, — nicht genug, dass er unsern Kriegern einen fast neuen Gesichtskreis eröffnete für die Betrachtung

*) 1805.

und Würdigung des Gebrauchs und Nutzens der verschiedenen Waffen, und welche Ansicht erst in den letztern Jahren begonnen hat, eine Ahnung zu geben von ihrem Einfluss auf die vaterländische Kriegskunst, — nicht genug hiermit. Der edle Meister machte auch die Kranken und die von Natur Gebrechlichen oder Missbildeten zum Gegenstand seiner Kunst und seiner Liebe. Bei seinem fortgesetzten Bemühen, die Bewegungen des menschlichen Körpers und deren Gesetze und Wirkungen immer genauer zu untersuchen, wurde er durch sein scharfes Urtheilsvermögen und seinen erfinderischen Sinn auf den glücklichen Gedanken hingeführt, Krankheiten und Gebrechen durch zweckmässig angeordnete und angewendete Leibesbewegungen zu heilen, einen Gedanken, den er immer weiter verarbeitete und zur Anwendung brachte, seitdem sein Wirkungskreis nach der Hauptstadt des Reichs verlegt war.*) Viele und mächtige Hindernisse stellten sich ihm auf diesem noch ungebahnten Wege entgegen; aber der redliche Menschenfreund achtete sie nicht, sondern ging mit unbezwinglichem Muth vorwärts, niemals abweichend von seinem Ziele, so entfernt es ihm auch zu liegen schien als er zuerst die Hand ans Werk legte. Wenige haben wohl so wie er den Beruf geliebt, der ihnen hienieden oblag; noch Wenigere wohl so wie er sich selbst vergessen über dem, was sie liebten. Alles, was er besass und vermochte, gab er willig dafür hin; Eigenthum, Gesundheit, ja sein ganzes Leben mit allen reichen und herrlichen Kräften desselben trug er ohne Zaudern hin auf des Vaterlandes und der Menschheit Altar, und als sein Blick bereits erlosch, rührten sich noch die bleichen Lippen zu einem Gebet für den Bestand und gedeihlichen Fortgang des Liebeswerks, das er gegründet. —

Was wir so in Kürze von dem Dahingeschiedenen erwähnt haben, wäre ohne Zweifel an sich schon hinrei-

*) 1812.

chend, ihm einer dankbaren Nachwelt Erinnerung zu sichern. Und doch hat er auch noch auf einer andren Bahn einen ruhmvollen Namen erworben und hohe Ehre eingelegt.

Auch in dem dichten und hochgewölbten Tempel der Dichtkunst hat er sich einen ausgezeichneten Platz errungen und bewahrt. Es scheint mehr als bewundernswürdig, dass dieser Mann, der von seiner ersten Kindheit an mit Dürftigkeit und Noth kämpfte und fast unaufhörlich mit den mannigfachsten Lebenssorgen belastet war, trotzdem Zeit und Sinn behalten konnte zu so vielen und so grossen dichterischen Leistungen. Diese wunderbare Thatsache erklärt sich uns aber, wenn wir bedenken, wie sorgfältig Ling seine Zeit zu benutzen verstand, und noch mehr, wenn wir bedenken, dass die Gottesgabe, die wir Genie nennen, ihm in so überfliessendem Reichthum verliehen war, dass es ihm nicht blos möglich, sondern leicht wurde, die verschiedenartigsten Schöpfungen in der Dichtkunst-Welt hervorzubringen. Auch auf diesem Felde kämpfte er mit derselben Riesenkraft, und es dürfte schwer sein zu sagen, wo er die ehrenvollsten Lorbeeren erntete. Seine Dichterader war wie ein mächtiger Fluss, in dessen klaren Wellen sich die frischen und lebendigen Bilder der Natur spiegelten. Er wollte auch hier in des Gedankens Welt, wie in der leiblichen, eine frische und natürliche Schönheit und Kraft. Er konnte das Schwächliche und Erkünstelte nicht vertragen, denn er war selbst ein Kind der Natur mit frischem, freimüthigem Sinne. Es war bei ihm gleichsam ein Uebermaass von Kräftigkeit und Muth, was ihn so missvergnügt machte mit der Eitelkeit und Weichlichkeit unserer Zeit und weshalb er sich als Skalde mit Vorliebe zu des Nordens dahingeschwundener Vorzeit wendete, deren Sagen und Kämpethaten schon auf den jungen Kämpen einen so tiefen, unauslöschlichen Eindruck gemacht hatten. Daher auch dieser eigenthümliche Charakter in allen seinen Gesängen,

welche bei all ihrem Wechsel doch stets der Ausdruck einer männlich-frischen und kräftigen Seele sind. Je mehr er trank aus dem erfrischenden Quell der Vorzeiturkunden, desto mehr erweiterte sich seine vor Vaterlandsliebe schlagende Brust und es verlangte ihn, auch Andern dieselbe schöne Erquickung mittheilen zu dürfen. So geschah es denn auch, dass er aus freiem Antrieb und ohne einen äussern Lohn dafür entgegenzunehmem, an verschiedenen Orten, sowohl privatim wie öffentlich, Vorträge über den Inhalt und die Bedeutung der nordischen Kämpesagen hielt, und hierdurch mehr als einen der Künstler, welche diesen belebenden Vorträgen beiwohnten, eine neue Richtung gab und einen frischen Geist einflöste. Und Niemand wird leugnen, dass er hiermit auf die Kunst und schönwissenschaftliche Bildung seiner Zeit in bedeutendem Maasse einwirkte.

Doch hierüber werden bald Andere mit tiefer Einsicht und gültigerem Zeugniss urtheilen*). Möge es mir nur noch gestattet sein, mit einigen Zügen an den ausgezeichneten persönlichen Charakter des theuern Dahingechiedenen zu erinnern.

Er *dichtete* nicht nur von der Heldenzeit des Nordens; sein ganzes Leben selbst war ein edler Heldenkampf. Ein hochsinniger, ritterlicher Geist wohnte in seiner treuefesten Brust. Er kannte nicht des Trugs finstere Schleichwege: sein Weg war der offenen Wahrheit Weg. Und — so wie er auf der Fechterbahn sich nicht scheute, die entblöste Brust den Klingen der Ausfallenden entgegenzuhalten, so kämpfte er auch in des Lebens grossem Streite mit offnem Helm und ohne ein anderes Schild als das des

*) Der Redner weist hiermit hin auf die Verhandlungen der „*Schwedischen Akademie*“, unter deren achtzehn Mitglieder Ling gehörte. Der berühmte Historiker Geijer hatte Ling bei dessen Eintritt in die Akademie mit höchst anerkennenden Worten begrüsst; während der Aesthetiker und Dichter Atterbom, als ein gewählter Nachfolger Lings, diesem einen ausgezeichnet schönen Nachruf widmete. Hg. R.

redlichen Bewusstseins. Warm und treu war seine Freundschaft, ungekünstelt und heuchelfrei sein Umgang, und *„kein Betrug ward befunden in seinem Munde“*. Was er dachte, sprach er aus ohne Menschenfurcht, wenn auch bisweilen schneidender als er es gemeint; immer aber lag seinen Aeusserungen der warme Eifer für seine Sache und eine reine, redliche Absicht zum Grunde, und auch wenn er gefehlt, besass er Muth genug, es zu bekennen.

Für die Freuden des stillen, häuslichen Lebens liess ihm seine rastlose Thätigkeit nur wenige Stunden übrig. Es zeigte sich wohl eben darum, besonders während der Jahre seiner kräftigsten Wirksamkeit, eine gewisse Unruhe in seinem häuslichen Leben. Es war, als sei er da am wenigsten zu Hause gewesen. Er war der Ruhe so sehr entfremdet worden, dass er nicht weit davon entfernt war, sich einen Vorwurf darüber zu machen, wenn er sie irgend einmal ungestört genoss; so sehr war er durch Neigung und Gewöhnung an Arbeit und Beschäftigung gefesselt. Sogar seine Nachtruhe nach des Tages Mühen war wenig mehr als ein flüchtiger Schlummer, oft unterbrochen von der unablässigen Gedankenarbeit seiner Seele, besonders wenn irgend ein wichtiger Plan ihn beschäftigte oder eine neue dichterische Eingebung seine lebhafte Phantasie bewegte.

Gegen seine Familie und häusliche Umgebung war er stets gütig und fürsorglich, obwohl er Andern, welche ferner standen und sein liebreiches Herz nicht kannten, oft hart und streng erschien. Dankbar anerkannte er stets seiner Gattin zärtliche Sorge, ihre unermüdliche Wachsamkeit, ihre gewissenhafte Beachtung aller, auch der geringsten seiner Wünsche, ihre liebevolle Geduld bei seinen in den letzten Jahren nicht selten hervortretenden Launen. Seine Kinder erzog er zu Gehorsam und Arbeitsamkeit und er überwachte, so weit es ihm seine vielfältigen Geschäfte gestatteten, deren Unterricht und Bildung.

Mit grosser Fürsorge und Mühe hatte Ling hier in dieser schönen Gegend sich und den Seinigen eine bescheidene ländliche Hütte errichtet, zu einem Zufluchts-Ort vor dem Lärmen der Stadt, eine Anlage, die in ihrer Art auch ein Denkmal seines eigenthümlichen Schaffens ist. Im Schosse dieser Landstelle*) brachte er seine wenigen Erholungsstunden zu. Und *hier*, wo wir jetzt stehen und wo er so oft und so gern in der Stille des erquickenden Abends stand und hinüberblickte über den spiegelklaren See und sich in heiliger Sehnsucht gleichsam hinübergehoben fühlte über seines Lebens unruhige Wogen zu dem friedvollen Ufer eines andern, bessern Lebens: hier hatte er seine *letzte* Ruhestätte erwählt und die Stelle, an der seine eigne irdische Hülle nun beigesetzt ist, schon vor 16 Jahren für ihre Bestimmung eingeweiht, indem er einen ihm von dem Tode entrissenen, hoffnungsvollen Sohn diesem Erdschosse übergab. Es war am 3. Mai 1823, an einem schönen Lenztag, als jene heilige Einweihungsfeier begangen wurde, von deren tiefem Eindruck der trauernde Vater oft mit Rührung sprach. Der 3. Mai war auch sein letzter Tag hienieden.

Mit Geduld und Standhaftigkeit, würdig seinem Leben, kämpfte er auch seinen letzten Streit. Mit unerschütterlicher Seelenruhe sah der Sterbende Schritt für Schritt der Verwandlung Augenblick sich nahen. Zu seiner und der Seinigen Labung und Tröstung begehrte er in ihrem Kreise sich durch der versöhnenden Liebe Gnadenmahl zu stärken, und als er da das alte Trosteswort vernahm, wie doch „Gott so gross ist und gütig", fügte er selbst mit gebrochener Stimme hinzu: *„Ja! Er allein ist gross; wir alle aber, wir sind klein, gar klein, obwohl*

*) Sie erhielt den Namen *Annalund* und liegt etwa eine Meile von der Stadt entfernt neben dem Wege nach dem Königl. Schlosse Ulrichsdal. Die Grabstätte liegt am Ende der kleinen parkähnlichen Anlage, auf einem von den Wellen des Brunsvik bespülten Felshügel. Vor mehreren Jahren wurde auf diesem Grabe ein *Bautastein* als Denkmal errichtet. Hg. R.

wir es nicht immer bedenken". — Mit friedevollem und versöhntem Herzen blickte er zurück auf die mancherlei Kämpfe seines verflossenen Lebens und sprach mit fester und lebendiger Zuversicht von der Unsterblichkeit. Es war ein herrlicher, feierlicher Anblick, zu sehen wie der Alte mit bereits erlöschendem Blick, aber noch von Liebe flammendem Herzen, die segnenden Hände auf jedes seiner Kinder legte und jedem ein Abschiedswort sagte als ein Vater, der die Seinen liebt bis zum Tode. —

So schlummere nun in Frieden, Du müder Waffenführer! Weit warst Du gekommen in Deiner Kunst, hochgefeierter Meister! Doch eine Waffe gab es, vor der auch Deine Kämpenhand schwankte und sank. Das von keinem Erdensohne zu bewältigende *Todesschwert*, von welchem Du unlängst, wie in vorverkündeter Ahnung Dein *letztes Skaldenlied* sangst*), es hat nun auch Dich selbst dahingemähet. Du hast genug gekämpft, um die Ruhe süss zu finden, — genug, um eines dankbaren und segnenden Andenkens gewiss zu sein, — genug, um einen unvergänglichen Namen zu besitzen in Deines Vaterlandes, in der Wissenschaften, ja auch in der Menschheit Annalen. — Dank sei Dir für alles das Gute, was Du mit des Ewigen Beistand erstrebt und gewirkt! Mögen kommende Geschlechter zu würdigen und weiter fortzuführen verstehen, was Du mit Deinem Schweiss und Deiner Mühe, mit Deiner Ausdauer und Versagung ihnen gegeben. Nicht immer haben Deine Zeitgenossen Dich verstanden. Es ist nun einmal so die Weise der Zeit, das nicht zu schätzen, was sie besitzt. Aber — je länger der Rasen auf Deinem Grabeshügel grünen wird, desto klarer wird auch die Nachwelt Deinen Namen umstrahlt sehen von der Erinnerung herrlichem Glanze. Dann wird derselbe nicht mehr

---

*) Es ist hiermit das Sagengedicht „*Tirfing oder das Todesschwert*", gemeint, ein Gedicht in 10 Gesängen, welches Ling's letzte dichterische Arbeit war. Hg. R.

getrübt werden von Deinen menschlichen Mängeln und das Urtheil über Dich nicht mehr verwirrt werden von Anderer Eitelkeit und verwundetem Stolze.

Doch, — Einer allein ist *der rechte Richter* über Dich wie über uns alle. Er, *„der da nicht blos siehet, was vor Augen ist, der da vielmehr siehet bis in die Herzen“*. Seinem heiligen Richterspruch bist Du anheimgefallen. So richte Er Dich denn, wie wir wünschen und beten, dass er uns alle richten möge, wenn auch über unserm zersinkenden Staub die letzten Worte ausgesprochen werden: „Von Erde bist Du gekommen, zu Erde sollst Du wieder werden!“

KURZER BERICHT

ÜBER

MEINE GYMNASTISCHE WIRKSAMKEIT

IN

WÜRZBURG.

Im Februar 1855 begründete ich hierselbst ein Institut für Ling'sche Heil- und pädagogische Gymnastik, so viel wie mir bekannt, das erste dieser Art in Bayern.

In einer Universitätsstadt, wie die hiesige, wo Alles einer schärfern Kritik unterworfen ist, ehe es adoptirt wird als anderswo, hielt ich es durchaus rathsam, die Gelehrten und Aerzte der Stadt vor der Begründung des derartigen Instituts von der Wahrheit des Ling'schen Systems zu überzeugen. Zu diesem Zwecke hielt ich in der hiesigen medicinisch-physikalischen Gesellschaft, welche aus den hiesigen Professoren und Aerzten besteht, einige Vorträge über die Ling'sche Heilgymnastik, und es wurden mir von den Professoren der medicinischen Facultät Dr. Rienecker und Bamberger drei Patienten versuchsweise zur Behandlung empfohlen. Diese Patienten, von denen der erste ein 24jähriges Landmädchen war, die vom clonischen Krampfe der obern rechten Extremität verbun-

den mit krampfhafter Zusammenballung der Hand und heftigem Schmerz in der Flexionsseite des Armes schon seit 6 Jahren befallen war; der zweite ein 7jähriges Kind mit partieller Lähmung der untern Extremitäten behaftet, und der dritte ein veitstanzendes Mädchen von 12 Jahren war, wurden von mir in 10 Wochen sämmtlich hergestellt. Ferner übergab mir Herr Professor Virchow einen schon seit 10 Jahren mit Veitstanz behafteten Knaben, dessen Krankheit in Folge eines Blut-Extravasats im Gehirn entstanden war, und der sich bereits in der hiesigen Kreis-Verpflegungs-Anstalt für Unheilbare befand. Bei diesem Knaben wurde die gymnastische Kur durch intercurrentes Unwohlsein andrer Art oftmals unterbrochen, fand keine Heilung statt, sondern nur eine Besserung in der obern rechten Extremität.

Diese Kuren, über welche von den genannten Herren Zeugnisse vorliegen, in welchen sie sich über das System, sowie über die Ausübung desselben meinerseits durchaus lobenswerth aussprechen, erregten alsbald das Interesse des Publikums für die Gymnastik in dem Grade, dass ich mich sehr bald von einer nicht geringen Anzahl Hülfe suchender Patienten umgeben sah. Die Vorsehung unterstützte mich auch ferner in meinen Kuren und so bin ich jetzt in den Stand gesetzt, dem geneigten Leser mit wahrer Freude den Bericht meines nun bald einjährigen gymnastischen Wirkens vorlegen zu können.

Ehe ich die Resultate meiner Wirksamkeit, was in aller Kürze geschehen soll, hier aufzählen werde, sei hier noch bemerkt, dass ich über sämmtliche Heilungen ärztliche Zeugnisse aufzuweisen habe, welche die Wahrheit meiner Aussage bekräftigen können.

Die Zahl der Patienten, welche in diesem Jahre mein Institut besuchten, belief sich auf 42, wovon 37 weiblichen Geschlechtes und 4 männlichen Geschlechtes waren. Den Kreis von Krankheiten, auf welchen sich unter diesen 42 Patienten meine gymnastische Wirksam-

keit ausdehnen konnte, bestand in Nervenleiden, Rückgratsverkrümmungen und sonstiger partieller und genereller Muskelschwäche. Von den Patienten, welche den verschiedensten Ständen angehörten, war der jüngste 5 Jahre und der älteste 32 Jahre alt. Die mehrsten derselben befanden sich in einem Alter von 10—17 Jahren. Wenige von ihnen mussten wegen nothwendiger Reisen oder sonstiger zufällig eingetretener Verhältnisse die Kur unterbrechen; bei den andern, welche sich consequent der gymnastischen Kur unterzogen, trat entweder vollkommene Heilung oder bedeutende Besserung ein, oder besuchen gegenwärtig noch mein Institut.

Zur bessern Uebersicht will ich die Krankheitsfälle, die ich im Laufe des Jahres behandelte, rubriciren:

Nr.	Krankheitsfälle.	Kur-Resultate.			
		behandelt.	geheilt.	gebessert.	entlassen.
1.	Clonischer Krampf der rechten obern Extremität	1	1	—	1
2.	Veitstanz	3	2	1	3
3.	Paralysis agitans	3	—	3	1
4.	Atrophie des Beines	2	—	1	1
5.	Partielle Lähmung der untern Extremitäten	1	1	—	1
6.	Schreiberkrampf (wegen einer Reise unterbrochen) . . .	2	—	1	2
7.	Atonie der Bauch- und Blasen-Muskeln	1	—	1	1
8.	Schwäche d. Beines verbunden m. Hinken desselben in Folge einer starken Verbrennung	1	—	1	1

Nr.	Krankheitsfälle.	Kur-Resultate.			
		behandelt.	geheilt.	gebessert.	entlassen.
9.	Ischias	1	—	—	—
10.	Rückgratsverkrümmungen:				
	a) deren Leiden rein muskulär ist und wo die Abweichung der Wirbelsäule nicht über 1 C beträgt, der Kopf, die Schulter u. s. w. bereits eine sehr schlechte Haltung angenommen haben . . .	13	8	4	10
	b) vorgerückte Verkrümmungen, die schon einen bedeutenden Grad erreicht haben, jedoch noch immer muskulär sind, die Rippen bereits bedeutend gewölbt, die Hüfte und Schulter in ihrer normalen Lage bedeutend gestört ist, die schwächere Rückenseite in der Entwickelung zurück ist u. s. w.	11	3	6	4
	c) Verkrümmungen, deren Leiden schon ossiculär sind, wo die Zwischenwirbelknorpel zum Theil resorbirt sind, bereits eine Verkrüppelung eingetreten ist, bei welchen durch die Behandlung mehr eine Functions- als Formverbesserung erzielt wird	3	—	3	—
		42	15	21	24

Aus diesem Bericht ergibt sich, dass die Zahl meiner jetzigen Patienten sich auf 18 beläuft. Dieselben gehören den verschiedensten Ständen und verschiedenen Alters-Classen an und beruhen ihre Leiden theils in Verkrümmung des Rückgrates, theils in Nervenkrankheiten oder in sonstiger Muskelschwäche. Mit wenigen Ausnahmen befinden sich sämmtliche in vorschreitender Besserung. Die wenigen, bei denen die Besserung noch keine sichtliche ist, besuchen das Institut noch zu kurze Zeit, wie z. B. der an Ischias Leidende.

Ausser diesen 18 Patienten. die täglich in meinem Institute behandelt werden, besuchen noch einige von denjenigen, welche bereits als geheilt entlassen sind, dasselbe wöchentlich dreimal, zum Gebrauche der von mir dirigirten pädagogischen Gymnastik. Hieran schliessen sich noch diejenigen an, die aus rein diätetischen Gründen die pädagogische Gymnastik benutzen. Da die Anzahl dieser 10 beträgt, so sind es augenblicklich 28 Personen, die sich meiner gymnastischen Wirksamkeit anvertrauen.

WELLCOME LIBRARY INSTITUTE

Berichtigungen.

Seite	4	Zeile	15	von	oben	statt	Hipocrates	lies	Hippocrates.
„	6	„	15	„	unten	„	befördern	„	befördere.
„	10	„	8	„	oben	„	allem	„	allen.
„	14	„	13	„	unten	„	physische	„	psychische.
„	16	„	13	„	unten	„	soicalen	„	socialen.
„	36	„	14	„	oben	„	die Uebenden	„	diese Uebungen.
„	37	„	1	„	unten	„	ausser Acht lässt	„	nicht ausser Acht lassen.
„	54	„	2	„	oben	„	termina technica	„	terminis technicis.
„	60	„	9	„	oben	„	Motorität	„	Motilität.